



---

# Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 201

---

Çeviren: Mahmut Abi

[erkekadam.org](http://erkekadam.org)

## **YASAL UYARI**

Bu ürünün telif hakları **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununca** korunmaktadır. Yazarın izni olmaksızın bu kitabın tamamı yada bir bölümü çoğaltılamaz, başka bir yerde yayınlanamaz veya satılamaz. Telif haklarının ihlalinde bu kişilerle ilgili **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununun** aşağıda belirtilmiş olan maddeleri gereğince dava açılır.

Copyright © 2024 Tüm Hakları Saklıdır.

## **KULLANIM İLE İLGİLİ UYARI**

Bu kitaptaki bilgiler, bilgilendirme amacı ile yazıldılar. Terapi ve profesyonel yardım yerine geçmezler. Eğer psikoloji ve psikoterapi yardımına ihtiyacınız varsa, bir uzman ile görüşün.

<b>Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları - 201</b>	<b>1</b>
<b>Önsöz</b>	<b>8</b>
<b>Mutluluk için Negatif Düşünce Döngüsünden Çıkmak</b>	<b>9</b>
Düşünce Yetisini Kullanarak Mutluluğa Ulaşmak	9
İnsanların mutluluğunu belirleyen şeyler	9
Daha sağlıklı bir şekilde düşünmek	9
Doğru düşünme şeklini kazanmak	11
Bilişsel yeniden çerçevelemeyi nasıl yaparız?	13
Mutluluğumuzun kaynağı olarak düşünceler	15
Günümüz Dünyasında Mutsuzluğun Nedeni ve Çözümü	16
Neden mutsuzsunuz?	16
Mutluluğun değişkenliği	17
Can sıkıntısı	19
Zihnin düşünmesini yavaşlatmak	21
Hayattan aldığımız keyfi yeniden kazanmak	22
<b>Neden ne yaparsanız yapın sürekli yorgun hissediyorsunuz?</b>	<b>25</b>
Giriş	25
Birdenbire tükenmiş hissetmek	26
Evrin	27
Duygular aynı zamanda fizyolojiktir	28
Vücudum neyi yapmamamı istiyor?	29
<b>4 saat Youtube izledikten sonra neden hiçbir şey yapasınız gelmiyor?</b>	<b>32</b>
Giriş	32
Tüketici nörobilimi	33
Bizi daha az farkında yapmanın yollarını arayan şirketler	34
Neden teknolojiye yöneliyoruz?	35
Teknoloji kullanmaya neden devam ediyoruz?	35
İkili (siyah - beyaz) düşünce şekli	37
Fedakarlıklarınızı takdir edin	38
<b>Porno izlemeyi neden bırakamıyorsunuz?</b>	<b>41</b>
<b>Günümüzde bir amaç bulmak neden çok zor?</b>	<b>46</b>
Hayatın amacı ne?	46
Toplum, amaç hissini kaybetti	47
Son 20 yılda ne değişti?	48
Sosyal medya ve etkili kişiler (influencers)	50
Uyuşmuşluktan nasıl kurtulursunuz?	51
Kendini keşfetme yolculuğu	52
Düşüncenin sonuna erişmek	53
Hayatı daha kolay hale getirmek	54

<b>Neden hiçbir şey yapmamakta daha iyi olmalısınız?</b>	<b>56</b>
Hiçbir şey yapmamanın değişik şekilleri	56
Başa çıkma mekanizmaları üzerine araştırma	57
En kötü başa çıkma mekanizması	57
Standart başa çıkma mekanizması	58
En iyi başa çıkma mekanizması	61
Pes eden biri mi olmak istiyorsunuz yoksa zorluklarla başa çıkabilen biri mi?	63
<b>Terapi Erkekler İçin Neden İşe Yaramıyor?</b>	<b>64</b>
Terapi erkekler için neden zor?	64
Erkekler duyguları ile nasıl başa çıkarlar?	65
Erkeklerin evlilik terapisini sevmeme nedeni	66
Erkeklerin iletişim şekli kadınlardan farklıdır	66
Erkekler duygusal sağlıkları konusunda oldukça fizikseldir	67
Erkek ruh sağlığı konusunda ne yapabilir?	68
Duygusal sağlığınız için vücudunuzu çalıştırın	70
<b>Neden hayatı yaşamakta çok kötüsünüz?</b>	<b>72</b>
Giriş	72
Hayatı yaşamayı beceremiyorsunuz	73
Hayatı nasıl yaşayacağımızı nasıl öğreneceğiz?	75
Maneviyat, kişisel psikolojidir	75
Bir parçanızı gömülü tutmak	76
Kendin ile yeniden bağlantıya geçmek	77
Bilişsel yeniden çerçeveleme (cognitive reframing)	79
Kendi içine nasıl bakılır?	79
<b>Geçmişin savaşlarını savaşmak ve güvensizlikler</b>	<b>82</b>
Güvensizliğin yarattığı açlık	82
Güvensizliğin yarattığı açlıktan nasıl kurtulursunuz?	83
Negatif duygulara katlanmayı öğrenmek	85
<b>Disiplin aslında bir duygudur</b>	<b>87</b>
Nasıl daha fazla disiplinli olursunuz?	87
Disiplin yeşertmek neden zordur?	87
Duygunun ne olduğunu tam olarak anlamıyoruz	89
Disiplin zihnin neresinden gelir?	90
Disiplin değil kararlılık kazanın	91
Kararlılık nasıl kazanılır?	93
<b>Uyumsuz (maladaptif) gündüz düşü bozukluğu ve çözüm önerileri</b>	<b>97</b>
Giriş	97
Uyumsuz gündüz düşü hakkındaki hipotezler	97
Uyumsuz gündüz düşü ile eşzamanlı bozukluklar (komorbite)	99
Uyumsuz gündüz düşü ve kişilik özellikleri	100
Uyumsuz gündüz düşü ve ağ teorisi	102

Uyumsuz gündüz düşü neden yaygınlaşıyor?	104
<b>Düşük değerli erkek olmaktan nasıl kurtulursunuz?</b>	<b>106</b>
Düşük değerli erkek kavramı saçmalık değil	106
Kırmızı Hap (Red Pill) - Manosphere neden yaygınlaşıyor?	106
Bir erkeği ne düşük değerli erkek yapar?	108
Bu kadar utanç nereden geliyor?	109
Dating uygulamaları istatistiği	110
Düşük değerli erkek olmaktan kurtulmak	111
Kırmızı hap içerik tüketimini azaltın	113
Dating uygulamalarını bırakın	113
Gerçek dünyadaki gerçek buluşma mekanları	114
<b>Bir kız arkadaş bulamayacak kadar çirkinim</b>	<b>116</b>
Giriş	116
Kendini Kabul Etme	117
Genel Bakış ve Düşünce Yapısı	118
Çözümler Tarafından bunaltılmak	120
Dr.K'nin Kişisel Anektodu	121
Kendinizin En İyi Versiyonu Olmanıza İzin Verin	122
Çözülemez Bir Problem Yaratmak	124
Motivasyon	126
Haklı Olabilirsin	126
Yapabileceğin Şeyler Üzerine Çalışmaya Başlamak	127
<b>Daha az motive olmak neden daha fazla sonuç almanızı sağlar?</b>	<b>128</b>
Yanlış yönde fazlaca motivesin	128
Hedonik mutluluk - eudaimonik mutluluk	130
Yogadan gelen teknik	131
Zevkten kaçınmak	132
Motivasyon kötü bir şeydir	133
<b>İçe dönük insanların sahip olduğu büyük avantaj</b>	<b>136</b>
Giriş	136
Motive olmak	136
Travma için terapi	136
Mantra nedir?	137
Dil eylemin yerini alabilir	139
Bunun sizin için anlamı nedir?	139
Yeniden içselleştirme	140
<b>Beyin sisinden neden kurtulamıyorsunuz ve kurtulmak için ne yapmalısınız?</b>	<b>143</b>
Beyin sisi fizyolojik bir problemdir	143
Merkezi sinir sistemi iltihabı	144
Beyin sisinin potansiyel nedenleri	144
Beyin sisi konusunda neler yapabiliriz?	147



# Önsöz

Bu kitap, son bir iki senedir izlediğim ve bana 40 yaşından sonra bile birçok pratik şey öğreten Dr. K'nın podcastlarından derlediğim Daha İyi Bir Yaşam İçin Psikoloji ve Nöron Bilimi Temelli Pratik İpuçları serisinin ikinci kitabı.

Dr. K, psikiyatrist ve nöron bilimi çalışmalarının yanında zamanında bir süre rahip olarak da yaşamış ilginç birisi. Kendisi Hint kökenli bir Amerikalı ve internette herkese açık kanalında çok pratik ve faydalı paylaşımlar yapıyor. Özellikle günümüz dünyasında teknolojinin yarattığı ortamın, beynimizin evrimleştiği uzun geçmişimizden oldukça farklı olmasından kaynaklanan disiplinsizlik, odaklanamama, sürekli yorgunluk, motivasyon eksikliği, başarısızlık, vs. gibi sorunlar üzerine eğilen ve bu konularda iyileşmeniz için oldukça pratik bilgiler veren bu yayınları İngilizceniz varsa izlemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Son zamanlarda yaptığımız nöroplastisite serisindeki bölümlerin aksine, bu kitaptaki bölümler çok daha kısa ama yoğun ve oldukça pratik bilgiler içeriyorlar. Birçoğunu ben kendi hayatımda da uyguluyorum ya da uygulamaya başladım ve oldukça dönüştürücü ve iyileştirici pratikler olduklarına şahit olduğum için sizinle paylaşmak istedim.

Şimdiden iyi okumalar,

Mahmut Abi



# Mutluluk için Negatif Düşünce Döngüsünden Çıkmak

## Düşünce Yetisini Kullanarak Mutluluğa Ulaşmak

### İnsanların mutluluğunu belirleyen şeyler

Bu bölümde, düşünme yetinizi kullanarak mutluluğa nasıl ulaşacağınızı öğreteceğim.

Bu size deli saçması gelebilir zira insanların mutlu olmalarını belirleyen şeylerin neler olduğu konusundaki araştırmaları duymuş olabilirsiniz. Örneğin, yıllık gelirinizin 100 Bin Doların üzerinde olmasının mutlulukla ilişkili olduğunu ya da cinsel olarak tatmin edici bir ilişkide olan insanların daha mutlu olduklarını gösteren araştırmalar var.

Ama burada çok büyük ve temel bir problem var. Bu araştırmalar bize kimlerin mutlu olduğunu söylüyor ama nasıl mutlu olabileceğimizi söylemiyor. Yani bir sabah kalkıp bugün yıllık 100 Bin Dolardan fazla kazanmaya başlayacağım ya da cinsel olarak tatmin edici bir ilişkiye başlayacağım diyemezsiniz. Bu araştırmalar, nasıl gerçekten mutlu olabileceğinizi göstermiyorlar ve bu bölümde ben sizinle bunu paylaşacağım.

### Daha sağlıklı bir şekilde düşünmek

Kendi mutluluğunuz için kontrol edebileceğiniz en önemli şey düşünceleriniz. Bu size şaşırtıcı gelebilir ve "mutluluk duygularla ilgili bir şey değil mi?" diye sorabilirsiniz. Belki sürekli depresif ve kederlisiniz, sabah uyandığınız saatten itibaren kendinizden utanıyorsunuz. Yataktan kalkmakta zorlanıyorsunuz. Mutlu olmak sizin için çok zor.

Psikoloji ve psikiyatri alanındaki çalışmalara bakarsanız, duygular mutluluğun büyük bir parçası. Ama psikoterapide ne yaptığımıza bakarsanız, sadece duyguları onarma işiyle uğraşmıyoruz. Aslında amacımız, duyguların basıncını azaltarak hastanın berrak bir şekilde düşünmesini sağlamak ve gerçek değişimin, hasta berrak ve daha sağlıklı bir şekilde düşünmeye başladığında geldiğini gözlemliyoruz.

Bu söylediklerim kafanızı karıştırabilir ve daha sağlıklı bir şekilde düşünmek ne anlama geliyor ve bunu nasıl yapabilirim diye sorabilirsiniz. Basit bir örnek vereyim.

Diyelim ki bir ayrılık sürecinden geçiyorsunuz. Ayrılık sonrasında vücudunuzda her çeşit fizyolojik bağlanma var. Oksitosin seviyeleriniz azalıyor, serotonin seviyeleriniz azalıyor, vs. Ayrılık size hem psikolojik hem de fizyolojik bir şekilde etki ediyor. Ama ayrılık sonrasında mutlu olup olmadığınız, sizin düşüncelerinize bağlı.

Ayrılık sonrasında şöyle düşünebilirsiniz: "Aman Tanrım, sonsuza kadar yalnız kalacağım, eski partnerim beni hemen unutacak zira benden daha iyi bir fiziğe sahip, herkesin ilgisini çekiyor. Ben ise yalnız biriyim, beni kimse istemeyecek." Bu düşünceler sizin çok mutsuz olmanıza ve kalmanıza neden olacak düşünceler.

Bunun yerine ayrılık sonrasında daha dayanıklı ve değişik bir zihin yapısına sahip olduğunuzu düşünelim: "Bu ilişki benim için çok önemliydi ve bittiği için çok üzgünüm. Bir süre acımı yaşayacağım, yasımı tutacağım ve bu süre boyunca canım fena yanacak. Ama artık farklı insanlar olmuştuk, 4 yıldır beraberdik ve düşüncelerimiz artık çok farklı. Yani bu ilişki güzeldi ama burada bitmesi sorun değil. Her ne kadar canım çok yansa da, ayrılık benim için uzun vadede muhtemelen en iyi alternatif".

Aynı durum, aynı fizyolojik tepki ama birbirinden tamamen farklı iki düşünce yapısı. Psikoterapinin kanıt temelli pratiğine bakarsak, bilişsel yeniden çerçeveleme (cognitive reframing) yani kelime anlamı ile düşüncelerinizi değiştirme, bir terapistin öğretebileceği en etkili başa çıkma mekanizmalarından birisi.

Sadece duygulara odaklanan insanlar, oldukları yere çakılı kalıyorlar. Duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarına odaklanan insanlar, yani sadece sürekli olarak duygularını yönetmeye çalışan insanlar, problemlerini gerçekten çözümüyorlar. Bilişsel değişim yapabilen ve dünyaya değişik bir şekilde bakmayı başarabilen insanlar ise problemlerini gerçekten çözmeyi ve daha mutlu olmayı başarıyorlar.

## Doğru düşünme şeklini kazanmak

Bazı nedenlerden dolayı toplum olarak nasıl düşüneceğimizi ve düşüncenin önemini unuttuk. Ama biz şimdi doğru düşünme şeklini yeşertmeyi ve düşünce, duygular ve mutsuzluk sürecini öğreneceğiz.

Bu konuda yapılmış, beyin görüntüleme dahi içeren araştırmalar var. Bu araştırmaların bize gösterdiği, mutsuzluğa giden olaylar dizisinin, düşüncelerle başladığı. Yani önce bilişsel düşünce meydana geliyor ve düşünce ise bir duygusal tepkiye neden oluyor. Yani önce ayrılık sonrası bir daha kimseyi (ya da öylesini) bulamayacağınızı düşünüyorsunuz ve bu düşünce kafanızda yeşerdikten hemen sonra ise duygusal bir tepki hissediyorsunuz. Bu düşünce size kederi getiriyor.

Kendi deneyiminize dikkat ederseniz, önce negatif düşüncelerin başladığını ve bunların duyguları aktif hale getirdiğini görebilirsiniz. Bu duygular ise daha sonra daha fazla düşünceye neden oluyorlar ve bir çeşit düşünce döngüsüne giriyorsunuz. Önce bir daha bir ilişki bulamayacağınızı düşünüyorsunuz ve mutsuz hissediyorsunuz. Bu mutsuzluk daha fazla negatif düşünceyi besliyor. Eski sevgilinizi sosyal medyada gizlice takip etmeye başlıyorsunuz, kendinizi daha çok eve kapatıyorsunuz ve acıklı müzikler dinliyorsunuz. Duygularınızda değişiklikler oluyor ve bunlar daha daha fazla düşünceye neden oluyorlar.

Zihninizin sürekli olarak düşünmesini durduramadığınız bu negatif düşünce döngüsünü muhtemelen hepiniz hissetmişsinizdir. Bu tür düşünce döngülerine sahip hastalarla çalıştığım da, her şeyden daha çok istedikleri şeyin, bu negatif düşünce döngüsünü durdurmak olduğunu gördüm. Düşüncenin problem olduğunu içgüdüsel olarak biliyorlar ve zaten bu nedenle madde kullanımına, bilgisayar oyunlara, teknolojiye ya da bu düşünceleri kapatabilecek ne dikkat dağıtıcı bulabiliyorlarsa ona yöneliyorlar. İnsanların sızana kadar çok miktarda alkol tüketmelerinin sebebi bu. Zira bu düşünceleri durdurmam lazım diye düşünüp duruyorlar. Bu tip uyuşturuculara yönelme sebebimiz, doğru düşünceleri yeşertmenin bize öğretilmemiş olması.

Bilimsel araştırmalar da insanların deneyimlerini yansıtıyorlar. Ruh hastalıklarının kaynağına bakarsak, ruh hastalıklarının bir düşünce ile başladığını görüyoruz. Ve

burada önemli bir basamak, aynı şeyi sürekli olarak düşünmeye başlamak. Aynı şey sürekli olarak düşüncelerimize geliyor ve bu da psikopatolojiye ya da ruhsal hastalığa neden oluyor. Düşünceler duygulara, duygular daha fazla düşünceye neden oluyor ve bu da ruhsal hastalıktan kurtulamamaya neden oluyor.

Peki bu durumu nasıl düzeltebilirsiniz?

Görünen o ki çok ilginç bir seçeneğimiz var. Benim düşünceme göre tarih konusunda uzman olmasam da tarihe bakarsanız, yogilerin doğru düşünceleri yeşertme konusunda gerçekten harika bir iş çıkardıklarını görebiliriz. Yogiler, mantra denilen bir pratiği buldular yani belli bir düşünceyle tekrar tekrar meşgul oldular.

Geleneksel olarak mantra yüksek sesle tekrarlanır ama bulgular, bunun mantraların gücünü azaltacağını gösteriyor. Tarihi metinlerde yogiler, mantraların nefesinizin altından fısıldanmasının, mantranın gücünü 10 kat arttırdığını söylüyorlar. Yani şeyleri yüksek sesle söyleyeceğinize, daha yumuşak bir şekilde kendinize söylemelisiniz. Mantranın bilimi bize bunu söylüyor ve görünen o ki bununla ilişkili etkileyici nöron bilimi bulguları var.

Bir şeyleri yüksek sesle söylediğimizde bu beyincikten kaynaklanıyor yani beynimizin ilkel bir bölümünde meydana geliyor. Bir şeyleri yüksek sesle söylemenin öznelliğine bakarsanız, konuşurken konuştuğunuz şeye dikkatinizi o kadar da vermediğinizi bulursunuz. Bu ikisi aslında bir açıdan birbirine zıt şeyler. Yani bir konuşma yaparken konuştuğunuz şeye dikkat vermeyebilirsiniz ve konuştuğunuz şeyi dinlemiyor olabilirsiniz. Aynı anda hem söyleyip hem de dinleyemezsiniz ve bu da sosyalleşmeyi zorlaştıran şeylerden birisi. Çünkü bir şey söylediğinizde “hey bunu çoktan söyledim mi? Ne söylediğime dikkat etmiyordum” diyebilirsiniz. Çünkü beyincik daha çok kısa vadeli hafıza ile ilişkili bir beyin bölümü. Beynimizin bu bölümüne iletişimde kullanılmak üzere bir parça bilgi koyup sonra bunu dışarı gönderiyoruz.

Bir şeyleri sessiz bir şekilde içinizden söylediğinizde ise, beynin tamamen farklı bir bölgesi devrede oluyor ve bu bölgenin görevi beyincikten çok daha farklı. Bir şeyleri sessiz bir şekilde kendinize söylediğinizde, beynin ön lobları devreye giriyor özellikle de orbitafrontal korteks devreye giriyor.

Şimdi bu gerçekten garip yani bir şeyi içinizden söylediğinizde beyninizin bir bölgesi harekete geçiyor, sessizce kendinize söylediğinizde başka bir bölgesi harekete geçiyor.

Bir şeyi sessizce söylediğinizde devreye giren orbital ön korteks ve ön loblar davranışlarımızı yönlendirmekten sorumlu beyin bölgeleri. Bu bölgeler, beynin diğer bölgelerini yönlendirmekten sorumlular. Ve bir şeyi içimizden söylediğimizde, bu bilgi geçici ve kısa vadeli değil. Ağzınızdan çıkıp bir şeyler de başarmıyor. Ama bir şeyi içimizden söylediğimizde, bu şey daha da derine işliyor.

Pozitiflikleri ve düşünceleri hakkında oldukça gürültülü olan insanlara bakın. “Ben pozitif olacağım”, “dünya harika bir yer”, “bu düşüncelerimi sosyal medyada reklam edeceğim”, “herkese pozitif olmalarını söyleyeceğim” diyen insanlara bakın. Hepsinin aslında pasif agresif narsistler olduğunu görürsünüz.

Sürekli olarak pozitiflik hakkında konuşan içerik üreticileri ve sosyal medya etkili kişilerinin, sinirlendikleri ya da bir şeye bozuldukları anda herkese saldırmaya başladıklarını ve tüm o pozitifliklerini pencereden dışarı attıklarını görmüşsünüzdür. Her fırsatta reklamını yaptıkları sahte pozitiflikle dolu bu insanları biliyorsunuz. Bununla ilgili bir terim bile var: duyar kasmak (erdem sinyalleme). İngilizcesi virtue signalling. Dünyaya bir şekilde erdemli olduğumu sinyalleyeceğim ve bu da gerçek erdemin (eksikliğinin) yerine geçecek.

Yogiler bir şeyi sessiz bir şekilde kendimize söylediğimizde, o şeyin zihnimize işleyeceğini ve düşüncelerimizi şekillendireceğini söylerken hedefi tam 12'den vurmuşlar.

## Bilişsel yeniden çerçevelemeyi nasıl yaparız?

Bir sonraki soruya geelim. Bir şeyleri zihnimize işlemek için bu sessizce söyleme tekniğini kullanalım da, bilişsel yeniden çerçevelemeyi nasıl yapacağım? Daha değişik şeyler düşünmeye nasıl başlayacağım?

Bu konuda benim hastalarımaya verdiğim basit bir ödev var ve bunu sizinle de paylaşabilirim. Bir dahaki sefere kötü hissettiğiniz bir durumda kaldığınızda ve

düşüncelerinizin yanlış çeşit düşünceler olduğunu düşünüyorsanız, kendi kendinize bir arkadaşınızla ya da küçük kardeşinizle konuşuyormuş gibi davranın ve olabildiğiniz kadar çok cesaretlendirici ve şefkatli olun. Arkadaşınız veya küçük kardeşiniz bu durumda olsaydı ona ne derdiniz? Muhtemelen çok daha affedici, cesaretlendirici ve şefkatli olurdunuz. Bu insana ne söyleyeceğinizi yazabilirsiniz ve söyleyeceklerinizin bir listesini yapabilirsiniz. Ya da kapsamlı bir şekilde düşünebilirsiniz.

Maalesef bize böyle durumlarda nasıl düşüneceğimiz öğretilmiyor. Birçok insan da böyle durumlarda tökezleyip yere kapaklanıyor çünkü siz kendinize başka bir şey söylemeye çalışırken, zihninizin negatif düşünceler üreten tarafı sizinle savaşımaya başlar. Bu durumda da zihninizin içinde farklı bölümlerin savaşı ile başbaşa kalırsınız. Zihninizin bir tarafı pozitif olmaya çalışırken, diğer tarafı negatif olmakta ısrar eder. Sonuçta da genellikle bu savaşı kaybedersiniz.

Örneğin terk edildiğinizde, kendinizle bir arkadaşınız terk edildiğinde onunla konuşacağınız gibi konuşup, “ikiniz de farklı insanlara dönüştünüz, sen iyi birisin ve başkasını mutlaka bulacaksın” demeye başlarsınız. Ama zihninizin bir başka tarafı “hayır o dediklerin başkaları için geçerli. Ben sosyal özürlüyüm, çok uzun süredir de böyleyim. Kızlara nasıl yürüyeceğimi bilmiyorum, fazladan 15 kilom var ve artık çekici değilim. Online dating uygulamalarında profilim yok, vs.”

Zihniniz sizinle bu şekilde tartışmaya başlar ve siz de genellikle bu tartışmaya karşı argüman ile savaşımaya başlarsınız ve pozitifliğin kazanmasını sağlamaya çalışırsınız. Tüm bu şey aptalca ve hatta embesilce. Bunu yapmaya ihtiyacınız da yok ve tüm bu lanet şeyi sessizce kendine söyleme ile tamamen baypas edebilirsiniz.

Kendinizle tartışmak zorunda olmadığınızı ya da kendinizi herhangi bir şey konusunda ikna etmek zorunda olmadığınızı unutuyorsunuz ya da görmüyorsunuz. Negatif tarafınıza karşı, negatif düşüncelere karşı kazanmak zorunda değilsiniz. Yapmanız gereken tek şey, pozitif şeyleri kendinize sessizce söylemek. Bu şekilde zihninize pozitif düşünceleri enjekte edersiniz ve bunlar da zihninizde yeşermeye başlarlar.

“Şimdi bir dakika, tüm bu deneyim ve düşüncelere sahipken, sadece sessizce söyleyerek tüm zihin yapımı değiştirebileceğimi mi söylüyorsun?” Samimi bir şekilde

söylüyorum ki, 20 yıllık deneyimim ve yogik pratikten gördüğüm, bunun böyle olacağı. Ve bunu destekleyen gerçekten ilginç klinik veriler de var. Bu veriler şizofreni hakkındaki çalışmalardan geliyor.

Şizofreni ağır bir durum ve bir şizofren için zihnindeki düşünceler gerçeklik haline gelebiliyor. Sanrılarını gerçek sanıyorlar ama bunlar gerçek değiller. Yüksek katlardaki pencerelerden atlayan şizofren hastalarım oldu. Beyinlerinde hayatta kalmak için bunu yapmalarını söyleyen düşünce o kadar güçlü ki, bunu gerçek sanıyorlardı.

Şizofreninin konumuza göre ağır bir konu olduğunu biliyorum ama şizofrenlerin düşünceleri hayatlarını şekillendiriyor ve araştırmalar gösteriyor ki şizofrenler sürekli olarak sessiz bir şekilde kendileri ile konuşuyorlar.

Şizofren hastalarının dillerindeki elektrik aktivitesine bakan araştırmalar var. Sessizce konuşurken diliniz çok ama çok az olsa da hareket eder. Şizofren hastalarının zilyon defa kendi kendilerine konuştuklarını bulmuşlar. Bu insanlar kendi kendilerine konuştukça, sanrıları daha güçlü hale geliyor. Araştırmalara göre şizofren hastalarının sessizce ne kadar kendi kendilerine konuştukları ile gerçeklik algılarının bozulma miktarı arasında doğru orantı var.

Şimdi iyi olan şu ki bu tüm insanlar için de geçerli. Sessizce konuştukça orbitofrontal merkezlerinizi ve frontal loblarınızı harekete geçiriyorsunuz. Sessizce tekrar ettiğiniz düşünceleri zihninize işliyorsunuz.

Burada aklınızda tutmanız gereken şey, bunun bir tartışma olmadığı ve mantığın üstün gelerek tepeye çıkması ile alakası olmadığı. Burada konuştuğumuz şey, pozitif düşüncelerin tohumlarının atılması, zihne enjekte edilmesi.

### Mutluluğumuzun kaynağı olarak düşünceler

Bunun deli saçması gibi geldiğini biliyorum ama ortaya çıkan gerçek şu ki düşüncelerimiz mutluluğumuzun kaynağı. İlk ortaya çıkan şey bir düşünce ve sonra da duygu ve sonrasında da düşünce döngüsü tetikleniyor. Bu da ruh hastalığına neden oluyor. Neyse ki zihne pozitif düşünceler enjekte edebiliyorsunuz.

Bu sessizce kendi kendine (bir dost ya da abi gibi) konuşma tekniği hem benim için hem de bunu öğrettiğim insanlar için çalışan bir teknik. Sürekli tekrarlayarak zihin yapınızı değiştiriyorsunuz ve bir kez yaşama bakışınızı değiştirdiğinizde bu değişim hayatı daha sağlıklı yaşamınızı sağlıyor. Bunu denemenizi hepinize şiddetle tavsiye ederim.

Düşüncenin mutluluğun kaynağı olduğu gerçeğini unutmayın. Bugün toplum olarak bu gerçeği unuttuk ve insanların mutsuz olmasının sebebi de bu. En güçlü araçlarımızı, düşüncelerimizi düşmana teslim ettik.

## Günümüz Dünyasında Mutsuzluğun Nedeni ve Çözümü

### Neden mutsuzsunuz?

Berbat bir dünyada yaşıyoruz ve görünüşe göre dünya her geçen gün daha da kötüye gidiyor. Dünya kötüye gittikçe de içinde yaşamak daha da zorlaşıyor. Bu da birçok insanın artan oranda mutsuz olmaya başladığı anlamına geliyor.

Bizim dışımızda olan tüm o kötü olayların, mutsuzluğumuzun nedeni olduğu izlenimine sahibiz. Bunlar gerçekten kötü olaylar, bunu kabul ediyorum. En basit ev fiyatları endeksine bakarsanız, kovid kapaması öncesi ev fiyatlarının ortalama 290 Bin Dolar olduğunu ve ortalama faiz oranlarının %3 olduğunu görürsünüz. Sadece 3-4 yıl sonra yani günümüzde ise ortalama ev fiyatları 420 Bin Dolar ve ortalama faiz ise %7 civarında. Yani sadece 3-4 yıl önce bir ev sahibi olmak için yılda 76 Bin Dolar kazanıyor olmanız yeterliyken bugün bir ev sahibi olmanız için yılda 127 Bin Dolar kazanıyor olmanız gerekiyor.

Dünyanın nesnel olarak yaşanması zor olduğunu görebiliyoruz. Sorun şu ki hayat zorlaştıkça, mutluluğumuzu çevresel faktörlere teslim etmeye başlıyoruz. Farkında olmadığımız şey, dünya berbat bir yere dönüşse bile, kötü koşullara rağmen ne kadar mutlu olduğumuz üzerinde belli bir kontrol gücümüz olduğu.

Bu tam bir saçmalık dediğinizi duyar gibiyim. “Mutsuzum çünkü dünya berbat bir yer”. Buna inanmaya başladığınız anda, mutluluğunuzu dünyanın durumuna bırakmış oluyorsunuz. Bunu yaptığınız zaman gerçekte ne yaptığınız hakkında biraz durup



düşünün. “Mutlu olmam için dünyanın 1965’teki haline dönmesi gerekli” dediğinizde ne demek istediğinizi durup bir düşünün.

Bu arada 1950’lerde doğanlar epik bir nesil. İkinci Dünya Savaşı ardından gelen ve daha önce görülmemiş bir büyüme döneminde yaşadılar. İş bulmak ve yaşamak için üniversite diplomasının gerekmediği, çok az bir çaba ile bir işe girip orada emekli olana kadar iş kaybı endişesi olmadan çalışabildiğiniz, 90’larda büyük emeklilik ikramiyesi ile emekli olabildiğiniz zamanlar.

Eğer dünya kolay yaşanır bir yer olsaydı, herkes mutlu olurdu. Ama mutlu olmanız için dünyanın düzelmesi gerektiğine inanmaya başladığınızda mutluluğunuzu, makro ekonomik olayların yönetimindeki insanların insafına teslim ediyorsunuz. Bu insanlara sırtınızı dayamak istemezsiniz zira dünyanın bu hale gelmesine neden olan insanlar onlar. Bizi ayakta beceren adamlar bunlar, mutlu olup olmamanızı bu adamlara bırakamazsınız. Bu nedenle de mutluluğumuzun kontrolünü elimize almayı öğrenmemiz gerekiyor.

### Mutluluğun değişkenliği

Önce şunu anlamamız gerekiyor. Aynı durumda olan insanlar arasında bile mutluluk değişik seviyelerde oluyor. Sanırım bu konudaki en iyi örnek, Yahudi soykırımı esnasında toplama kampına sürülen ve hayatta kalan Viktor Frankl. Frankl herkesin toplama kampında olmasına ve toplama kampında olmanın berbat bir şey olmasına rağmen, çevresel şartlara rağmen belli bir mutluluk ve huzur bulunabileceğini keşfetti. Bunu travma literatüründe de görebiliyoruz. Büyük bir nüfus soykırımından geçerken herkesin Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşamadığını görüyoruz. Tam olarak burada da, şartlar ne olursa olsun nasıl hissettiğimizi değiştirmek için bir insan olarak yapabileceğimiz bazı şeyler olduğunu görüyoruz.

Bu bence bir dereceye kadar toplumda kaybolmuş bir kabiliyet ve bizden bir önceki neslin bu kabiliyete ihtiyacı yoktu. Dünya ne kadar iyiye, mutluluğu bulma ve dünyadan mutluluk koparma konusunda iyi olma ihtiyacımız o kadar azalıyor. Ama şimdi dünya

daha kötüye giderken zihnimizi eğitmemiz gerekiyor. Artık çevremize adapte olabilmek için, daha mutlu olmak için, bu kabiliyete ihtiyacımız var.

Peki bunu nasıl yapacağız? Önce mutluluğun doğasını anlama ile başlayalım. Bu konuda basit bir örnek vereceğim. Karşılaştırma gerçek bir neşe hırsızdır derler. Bu bir şekilde doğru bir söz.

Diyelim ki kendinize bir sandviç yaptınız ve bu sandviç gerçekten güzel bir sandviç. Öğle yemeğindesiniz ve kendi sandviçinizi yerken yan tarafınızdaki iş arkadaşının sandviçinin daha iyi olduğunu fark ettiniz. Ekmeği daha iyi, mayonez yerine ev yapımı sarımsak aioli sosu var ve daha farklı öğeleri de daha kaliteli ya da değişik. Bunu görünce birden, kendi sandviçinizden daha az zevk almaya başlıyorsunuz zira o adamın sandviçi daha iyi.

Bu durumun bir şekilde özellikle sosyal medyada geçerli bir durum olduğunu biliyoruz. Sosyal medya bizi sürekli olarak karşılaştırmalar yapmaya itiyor. Sizin gönderinizin 5 beğenisi var ama şu kişinin 20 beğenisi var. Eskiden belli bir seviyede mutlu bir insandınız ama şu kişi sizden daha iyi ve bu nedenle de eskiye göre daha az mutlusunuz.

Ama keşke karşılaştırma tek keyif hırsız olsaydı. Maalesef toplumumuzda binlerce keyif hırsız var. Bu nedenle de eğer keyfimizi nasıl yeniden kazanacağımızı öğrenmek istiyorsak, keyfin doğasını anlamamız gerekiyor.

Önce birkaç örnek daha verelim. Bir hamburger yerken, hamburger yemenin keyfi nereden gelir? Mesela çok stresli bir TV haberini izlerken hamburger yemenin keyfine ne oluyor? Ya da yarın sevgilinizin terk edeceğiniz kaygısı içinizi kemirirken, hamburger yemenin keyfi?

Zevk sadece hamburgerden gelmiyor, zevkin içinde kişisel bir katkı seviyesi de var. Bunun ne olduğuna değineceğim. Ama basit bir örnek daha vereyim. Hamburgeri yemeye başladınız ve bir yerde aslında sadece salata yemeniz gerektiğini hatırladınız. Suçluluk duymaya başladınız. Hamburger çok lezzetli olsa da, siz hamburgeri yemeyi çok istesiniz de, bir şeyler değişti. Artık hamburgerden aldığınız zevk azaldı.

Bir örneğe daha bakalım. Tuvalete gittiğinizi düşünelim. Tuvalete giderken en çok korktuğumuz şeylerden birinin, telefonumuzu yanımıza alamamamız olduğunu anlamak anahtar önemde. Tuvalete telefonunuz olmadan giderseniz canınız sıkılır. Hepimizin sıkılmaktan her ne pahasına olursa olsun kaçtığımızı anlayın.

Ben bulaşıkları yıkarken kulaklıktan podcast dinleyen biriyim. İşim biter bitmez televizyona yöneliyorum ve televizyonu bıraktığım anda başka bir podcaste geçiyorum. Bu şekilde zihnimiz sürekli olarak meşgul halde oluyor.

### Can sıkıntısı

Sıkılmanın doğasında, odaklanmadığımız bir sürü rastgele düşünce var. Aslında biraz düşünürseniz, sıkılırken düşünce miktarınızın arttığını görürsünüz. Karşılaştırma yaparken bile, örneğin kendi sandviçinizi başkasının sandviçi ile karşılaştırırken, zihninize bir ekstra düşünce seviyesi ekliyorsunuz. Bu insan ve sandviçi hakkında düşünüyorsunuz. Şunu düşünüyorsunuz, bunu düşünüyorsunuz ve hatta artık sizin sandviçinizden zevk alıp almadığınızı bile düşünüyorsunuz. Denkleme ne kadar çok düşünce eklerseniz de, o kadar az zevk alıyorsunuz.

Can sıkıntısı, düzenlenmemiş düşünceler bolluğudur. Burada bir örüntü görmeye başlıyoruz. Ne kadar çok düşünürseniz, o kadar mutsuz olursunuz. Buna tersinden bakarsak, düşünce miktarınızı ne kadar çok azaltırsanız, bu sizi o kadar çok mutlu eder mi? Eğer insanların yapmaktan büyük zevk aldığı aktivitelere bakarsak, bunun cevabını verebiliriz.

Madde bağımlılığı ile başlayalım. Alkol ve uyuşturucu maddelerin ortak özellikleri nedir? “Çok kaygılıyım, çok endişeliyim, dünya başımıza yıkılacak diye korkuyorum. O zaman bir şeyler içeyim ve kafayı bulayım.”

Bu şekilde alkol tükettiğimizde düşüncelerimiz yavaşlamaya başlar. Düşünce miktarımız düşer.

Bir de daha sağlıklı şeylere bakalım. Mesela farkındalık meditasyonu. Herkes mutlaka meditasyon yapmalıyım diye konuşuyor. Farkındalığa (mindfulness) bakarsak, bunun

zihin doluluğu ile değil (mind fullness), zihin boşluğu ile (mind emptiness) alakalı olduğunu görürüz.

Meditasyonun amacı zihninizi boşaltmaktır. Meditasyon için oturmadan önce, zihnimiz birçok şeyle doludur. Nefesimize odaklanarak, mantra söyleyerek ya da başka şekillerde meditasyon yapmaya başladığımızda, düşünce miktarımızı azaltırız.

Psikopatolojilere ve psikiyatriye bakarsak, hiçbir şeyi iyileştirmeyen birçok ilaca sahip olduğumuzu görebiliriz. Bütün bu ilaçların ortak noktası nedir? Hepsinin tek bir temel mekanizması var: zihni uyuşturmak ve yavaşlatmak!

Örneğin serotonik ilaçlar olan SSRI antidepressanlarına bakarsak, insanları duygusal olarak uyuşturduklarını görürüz. SSRI ilaçların yan etkileri duygusal uyuşukluğu ve genel olarak uyuşukluğu da kapsıyor.

Mesela depresyonda olduğu için düşüncelere fazla boğulan birinin zihninde neler döndüğüne bakalım. Bu insan sürekli olarak ne kadar kötü durumda olduğunu düşünüp duruyor. Kaygılı bir zihnin özelliklerinden birinin de ruminasyon (zihinsel geviş getirme - aynı şeyi tekrar tekrar düşünme) olduğunu biliyoruz. Bunun tedavisi ne? Bireye düşüncelerini yavaşlatan ve beyinlerinde çevirip durdukları düşünceyi uyuşturan bir ilaç verme.

Şizofreni ve psikoz hastalarına verdiğimiz ilaçların yan etkileri yatıştırmayı kapsıyor ve bu da beynin bazı bölümlerindeki aktiviteyi yavaşlatmakla oluyor. İlaç tüm o halüsinasyonları, düşünmeleri ve sanrılı düşünceleri uyuşturuyor. Ama bu aynı zamanda bireyi de uyuşturup yatıştırıyor.

Ama Dr. K, ya kaygı tedavisi için kullanılan benzodiazepin gibi diğer ilaçlar? Benzodiazepin temel olarak hap olarak alınan alkollü içecek gibi bir şey. Alkol ile, beynin aynı alıcıları üzerinde çalışıyor. Bu ilaçlar insanın alkol almış gibi gevşemesini ve daha az düşünmesini sağlıyorlar. Bu da ruminasyonu azaltıyor.

Ama Dr. K, tüm bunlar yatıştırıcı ilaçlar? Ya Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) için kullanılan uyarıcı ilaçlar? Bu ilaçlar insanı uyandırıyorlar, uyarıcılar. İnsanı

yavaşlatmıyorlar. Yanlış! DEHB’de neyi uyarıyoruz? Ön lobları. Beynin ön loblarının görevi ne? Zihnin diğer taraflarını kontrol etmek, frenlerine basmak ve yavaşlatmak.

DEHB hastası birine bakarsanız, bu insanın zihninin bin değişik yönde hareket ettiğini görürsünüz. Bir uyarı, bu insanı yavaşlatıyor zira fren mekanizmasının gücünü artırıyor.

## Zihnin düşünmesini yavaşlatmak

Kısacası tüm psikoloji eczanesi, zihnin düşünmesini yavaşlatmak üzerine kurulu. Depresyon hastasının zihnini yavaşlatırsanız, depresyonu iyileşiyor. Kaygı bozukluğu olan birinin zihnini yavaşlatırsanız, kaygısı iyileşiyor. DEHB hastasının zihnini yavaşlatırsanız, DEHB iyileşiyor. Ruhsal hastalıklarımız, zihni yavaşlatırsak iyileşiyorlar. Meditasyonun ve farkındalık meditasyonunun her türlü ruhsal problemde bilimsel olarak gösterilebilen pozitif etkisinin olmasının sebebi de bu. Meditasyon zihni yavaşlatıyor.

Şimdi toparlarsak, eğer bu prensibi anlarsanız, mutluluğun zihninizdeki doğasını anlarsanız, günümüz dünyasındaki tüm zorluklara rağmen mutlu olmayı başarabilirsiniz.

Şimdi can sıkıntısının zihin aktivitesini arttırdığından ve karşılaştırma yapmanın keyif hırsız olduğundan bahsettik. Bir şeyin keyfini çıkarıyorsunuz ve sonra düşünceler gelmeye başlıyor. Depresyonda, bu çok fazla miktarda düşünme şeklinde oluyor. Kendiniz hakkında düşünüyorsunuz, sosyal medyada karşılaştırmalar hakkında düşünüyorsunuz ve tüm keyfinizi kaçıırıyorsunuz.

Kaygı, belli bir problem hakkında ruminasyondur. Zihinsel aktivitemiz ne kadar çok artarsa o kadar çok mutsuz oluruz. Bunun üzerine de panzehir aramaya başlarız. Peki günümüz dünyasında panzehiri nerelerde buluruz? Sarhoş oluruz, kafayı buluruz, bir programın bölümlerini ard arda izlemekte buluruz.

Bir hamburger yerken ya da bir televizyon programı izlerken zihninizde ne oluyor? Bir saat boyunca bir televizyon programı izlemek düşünmeyi bir saat durdurmanızı sağlıyor. Bir şeyleri ard arda izlemeyi gerçekten istiyoruz zira bunu yaparken izlediğimiz şeye odaklanıp zihnimizdeki diğer düşüncelerden kurtuluyoruz. Bilgisayar oyunu oynarken ya

da porno izlerken de aynı şey oluyor. Porno izlerken başka her şey hakkında düşünmeyi bırakıyoruz. Psikiyatri ilaçlarımız ya da meditasyon bile aynı mekanizma üzerinde, zihnin düşünmesini yavaşlatma mekanizması üzerinde çalışıyor.

## Hayattan aldığımız keyfi yeniden kazanmak

Peki bu bilgiyi, günümüz dünyasında hayattan aldığımız keyfi yeniden kazanmak için nasıl kullanabiliriz? Bunu anlamak için kendi hayatınız hakkında bir miktar düşünmeyle başlamanızı istiyorum. Bunu 24 saatlik bir süreçte yapmanızı tavsiye ederim. Hayatınızda daha keyifli, daha mutlu ve doyumlu olduğunuz anlara bakın. O anlarda zihninizde ne oluyor? Zihniniz tonlarca düşünce ile mi dolu yoksa çok az düşünce ile mi? Hayatınızın mutlu ve mutsuz anlarını düşünün ve bu anlardaki zihinsel aktivite seviyenize dikkatinizi verin.

Bir parantez açarsak, orgazmın çok zevkli olmasının sebebi de düşüncelerle alakalı. Zira orgazm, fizyolojik olarak yaratılmış zihin boşluğudur. Orgazm bittiğinde ya da başlamadan önce zihniniz düşüncelerle dolu olabilir ama orgazm anında tüm düşünceler kaybolur.

Bundan sonra da, dünyadan akan bilginin zihninize girişi üzerinde ne seviyede kontrol sahibi olduğunuzu düşünmenizi istiyorum. Şimdi bana bakarsanız ben gerçekten şanslıyım. Harika bir eşim var, çocuklarım var, düzenli bir gelirim var. Bu nedenle de mutluyum değil mi? Ama benim deneyimimi ele alırsak, benim için önce mutluluk geldi. Hindistan'a gittim ve bu prensibi öğrendim. Üniversitede başarısız olduğumda, param ve işim olmadığı günlerde, 2.5 GPA ve hiçbir gelirim yokken bu prensibi anladım. Dışarıda bir sürü kötü şey oluyor, hayatım berbat durumda ama bu şeyler size dokunmaya başladığında, zihninize girmeye başladığında, bunları nasıl içeri alacağınız konusunda belli bir seviyede de olsa kontrol sahibisiniz.

Bu kolay değil. Bu konuda ne derecede kontrol sahibi olabiliriz? %1 mi? Şeyleri %10 modifiye edebilir miyiz? Ya %50? Ya %99? Mutluluğun ne kadarı çevresel şartlarınız ile, ne kadarı sizin çevreden gelenleri nasıl içeri aldığınızla alakalı?

Bu konuda size net bir cevap vermeyeceğim. Bunu sizin kendi kendinize bulmanızı istiyorum. Ben cevabın ne olduğu konusunda eminim ve bence cevabı siz de biliyorsunuz. Ama bunun üzerine biraz kafa yormanızı istiyorum.

İlk yapmanızı istediğim şey, mutluyken zihninizin ne kadar az aktif olduğunun, mutsuzken ne kadar aktif olduğunun farkına varmanız.

Yapmanızı istediğim ikinci şey ise, düşük zihin aktivitesi mutluluk ile ilişkili ise, mutluluk için yapmanız gereken şeyin, zihinsel aktivitenizi düşürmek olduğunu anlamanız.

Kötü bir haber aldığınızda, zihniniz düşünce döngüsüne giriyor. Terk edilmeniz örneğini ele alalım. Bunun kulağa garip geleceğinin farkındayım ama terk edildiğinizi öğrendiğinizde, kötü haber size kamyon gibi çarptığında zihinsel aktivitenizi yavaşlatabilirseniz, mutluluk size geri döner. Ayrılık sonrası ard arda bir şeyler izlemenizin, sarhoş olmanızın sebebi de, bunların zihni yavaşlatması.

Şimdi gerçekten garip olan şeye geliyoruz. Mutluluk seviyenizi muhtemelen kronik bir durum olarak görüyorsunuz. Hayatım kötü o nedenle her zaman mutsuzum diyorsunuz. Ama hayatınızı gerçekten gözlemlerseniz, mutluluk seviyenizin gün içinde dalgalandığını, artıp azaldığını görürsünüz. Hayatınız aynı kalsa bile, hissettiğiniz mutsuzluk sürekli olarak artar ve azalır.

Bu önemli bir keşif zira o yüksek noktaları bulabilirsiniz ve onların süresini zihninizi yavaşlatarak arttırabilirsiniz, mutluluk seviyenizi de arttırabilirsiniz.

“Aman tanrım terk edildim” diye düşünüp kötü hissetmeye başladığınızda, “biraz meditasyon yapayım ya da derin nefes alıp vereyim ya da şu sandviçin keyfine varayım” diyebilirsiniz. “Beni biraz rahat bırak. Bu şeye odaklanmama izin ver. Zaten yemek yemem gerekiyor ama problemlerim hakkında sürekli düşünmek gerçekten bir şey çözmüyor. İzin ver sadece şu sandviçin keyfine varayım.”

Bunun pratiğini yaptıkça, kelime anlamı ile meditasyon yapmış oluyorsunuz. Bu yeteneği kazanmak için yapabileceğiniz en iyi eğitim bu. Ne tür bir meditasyon yaptığının o kadar da önemi yok. En önemli şey, pratik yaparken gözlemleme

yapmanız. Böyle yaparsanız harika bir şey keşfedeceksiniz ve bu birçok insanın ayağının kayıp yere kapaklandığı yer.

Herkes insanların mutlu olmalarının nedeninin hayatlarının iyi olması olduğunu düşünüyor. Ama gerçekte sebep - sonuç ilişkisi bunun tam tersi. Hangi şartlara sahip olursanız olun, eğer gün be gün hayatınızda daha mutlu ve hoşnut olursanız, hayatınızı geliştirmek için kullandığınız enstrümanlar çok daha güçlü hale gelirler. Kaygılı, depresif bir haldeyken hayatınızı iyileştiremezsiniz.

Ben Hindistan'da bunu keşfettim. Kendimden hoşnut olmaya başladığımda, benliğimi kabul etmeye başladığımda, sürekli ruminasyon yapmayı, saatlerce bilgisayar oyunu oynayarak iyileştirmeye çalıştığım tüketici düşünceleri bıraktığımda, kim olduğumu kabul edip kendi kabuğumda rahat hissetmeye başladığımda, hayatımı gerçekten iyileştirmek için bir şeyler yapabilmeye başladım.

Siz de zihninizi %1, %10 ya da %50 oranda kaygıdan kurtarabilirseniz, hayatınızı gerçekten daha iyi hale getirmek için bir şeyler yapabilmeye başlarsınız. Sorun şu ki kaygı şu an felç ediyor ve bu nedenle de hayatınızı iyileştiremiyorsunuz.

Size tavsiyem, gündelik mutluluk dalgalanmalarına neden olan şeyleri keşfetmeniz. Zihninizdeki aktiviteye bakın. Zihin aktivitenizi modifiye edebilirsiniz, bir şeyi yaparken şimdi ve burada kalabilirsiniz, daha fazla keyif bulabilirsiniz. Basit şeylerde keyif bulabilmenizle beraber, zihniniz sakinleşmeye başlar ve işte o zaman zihninizi gerçekten bir şeyler çözmek için kullanabilmeye başlarsınız.

Dünya kötüye gittiği için mutsuz hissettiğimizi düşünüyoruz ve evet dünya kötüye gidiyor. Ama herkes aynı seviyede mutsuz değil. Bazı insanlar daha dayanıklı olmanın, dünyanın kendilerini aşağı sürüklemesini engellemenin yollarını bulabiliyorlar. Toplumsal sorunumuz şu ki bizden önceki kuşağın bu yeteneğe ihtiyacı olmadı ve bu konuda kendilerini eğitmediler bile. Ama dünya değişti ve biz de Darwin'in ispinozları gibi değişen dünyaya adapte olmalıyız. Bunu da, mutluluğu bizden çalmak için var gücüyle çabalayan bir dünyadan, nasıl mutluluk çalabileceğimizi öğrenerek yapabiliriz.



# Neden ne yaparsanız yapın sürekli yorgun hissediyorsunuz?

## Giriş

Görünen o ki, insanların en çok hissettiği duygu yorgunluk. Bu dediğim size garip gelebilir. “Yorgunluk bir duygu mu?” diye sorabilirsiniz. “Ben yorgunluğun bir enerji durumu olduğunu sanıyordum” diyebilirsiniz. Yorgunluk fizyolojik mi yoksa zihinsel mi? Zihinsel olarak yorgun hissedebilir misiniz yoksa yorgunluk sadece fiziksel bir şey mi? Peki ya depresif ya da tükenmiş olmayan, kendisine bakan, spor yapan biri, neden sabah kalktığında zerre heyecan ve şevk hissetmez?

Bu bölümde sizinle yorgunluk hakkında konuşmak istiyorum. Yorgunluğa birkaç değişik açıdan bakacağız ve ilk yapacağımız şey ise, bir duygu olarak yorgunluk hakkında konuşmak olacak. Bu, yorgunluğun zihinsel tarafı ile alakalı.

İnsan olarak hepimiz yorgunluğun ne olduğunu deneyimledik ve biliyoruz. Hepimizin yorgun hissedebilmemiz, yorgunluğun belli bir fonksiyonu olduğunu gösteriyor. Ve yorgunluğu aşmak istiyorsak, neden yorgun hissettiğimizi anlamamız gerekiyor.

Günümüz toplumunda yorgunluk tamamen negatif ve kurtulmamız gereken bir şey olarak algılanıyor. Enerjik olmak iyi, yorgun olmak kötü olarak biliniyor. Ama insan beyni, vücudu ve öznel deneyimlerinin var olmalarının belli nedenleri var. İyi ya da kötü duygular yok, sadece duygular var ve duygular da enformasyondan başka şeyler değiller. Korku ve kaygı bile, beynin size bir şey hakkında endişe etmeniz gerektiğini söyleme şekilleri. Peki o zaman yorgunluk ne için var? Bunu bir kez anlarsak, hangi durumlarda ve neden yorgunluk hissettiğimizi anlayabiliriz. Bunu yaptıktan sonra da yorgunluğu aşabiliriz ya da hatta yorgunluğu bir bilgi olarak kabul edebiliriz.

## Birdenbire tükenmiş hissetmek

Şimdi sizinle bir hikaye paylaşacağım. Tatillerde eve gitmekten nefret eden bir hastam olmuştu. Tatil olması hoşuna gidiyordu ama eve gitmekten gerçekten nefret ediyordu. Tatiller onun için tüketici deneyimlerdi.

Hastam bana birgün annesinin kendisini aradığını söyledi. Telefonda annesinin ismini görmek bile hastamın tükenmesine neden oluyordu.

Birdenbire yorgun hissetme deneyimini hepiniz yaşamışsınızdır. Yorgunluk denildiğinde enerji düşüklüğünü düşünüyoruz. Eğer 8 saat uyuduysanız ve iyi besleniyorsanız, yorgun hissetmeyeceğinizi düşünüyorsunuz. Zira yorgunluk deyince aklımıza fizyolojik bir durum geliyor. Yorgunluğun bir duygu olduğunu düşünmüyoruz. Bu nedenle de yorgunluğa karşı tamamen fiziksel şeyler yapıyoruz. Takviye vitamin gibi şeyler alıyoruz, yediğimiz şeyleri değiştiriyoruz, vs. Ama enerjik hissetsek bile bir şey oluyor, örneğin patron Cuma 5'te bir şey yapmanızı istiyor ve birdenbire yorgun hissediyorsunuz.

Peki çalışma haftasının son saati arayan patron, bir ebeveyn veya yolda bağış isteyen biri nasıl oluyor da ani yorgunluğa neden oluyor? Çünkü yorgunluk, az çok faydasız işler yapmaktan kaçmak için gelişmiş bir uyum mekanizması.

Verginizi ödemeniz gerekiyor ve hesap kitap yapıp vergi ödemek için gerekli iş çok fazla. Beyniniz bu işe bakıyor ve bunu bugün yapmanızın imkansız olduğuna karar veriyor ve sizin yorgun hissetmenizi sağlıyor. Yorgunluk, beynin çok büyük bir iş yükü olarak algıladığı şeylere karşı verdiği bir tepki.

Peki ama (yorgunluk bir uyum mekanizması ise) çok büyük bir iş yükü görünce enerji seviyemizin artması gerekmiyor muydu? İş başarmak için tonla enerji dolmamız gerekmiyor muydu? Öyle olsa oturur gerekirse 24 saat vergimizi ödeme işi ile uğraşırdık ve işi bitirip kendimizi harika hissederdik. Ama biz ne yapıyoruz? İşe bakıyoruz ve yorgun hissediyoruz. Neden?

## Evrım

Beynimizin evrimleştıği ortamı düşünün. Beynimiz tonlarca çaba gerektirecek işlere bakıyor ve bir hesaplama yapıyor. “Buna girişirsem tonlarca enerji harcayacağım ve belki de bir şey başaramayacağım. Zaten genel olarak bir iş ne kadar çok çaba gerektiriyor ise, o işi başarılı bir şekilde bitirme ihtimali o kadar az.”

Bir sabah kalkıp Amerika Birleşik Devletleri başkanı olmak istediğinizi ya da milyar dolarlık bir şirket kurmayı veya işınlanma makinesini inşaa etmeyi düşünürseniz, bu çok fazla çabalamanızı gerektirecek bir iş ve başarılı olma ihtimaliniz sıfıra yakın.

Yani beynimiz, çok yüksek emek - düşük başarı şansı şeklindeki işleri gördüğünde, enerjimiz boşa harcamamızı engellemeye çalışıyor. Bunu da bizi yorgun hissettirerek yapmaya çalışıyor. “Yapma, boş ver, sana bunu yapman için enerji vermeyeceğim, bu kadar enerjiyi bu kadar zor bir şeye yatırmana izin vermeyeceğim” diyor.

Beynimiz, vergi ödeme işi icat edilmeden çok uzun zaman önce evrimleşti. Günümüzde ise problem, vergi ödeme gibi kesinlikle yapmak zorunda olduğumuz birçok şeyin olduğu bir toplumda yaşıyor olmamız. Ama beynimiz vergi ödemenin yük - başarı ihtimali denklemini nasıl çözeceğini bilmiyor. Beynimiz, günde 4 saat koyarsak 10 günde bu işi bitirebiliriz demeyi bilmiyor. Olay vergi ödemenin kaç gün süreceğı değil, kaç gün sürecekmış gibi algılanması. Bugün 4 saat çalışsanız bile işin henüz bitmeyecek olması.

Başka bir örnek olarak tez yazmayı ele alalım. Bir tezi bir günde yazamazsınız, tez yazmanız için bir yıl lazım. Bu beyin için “aman Allah’ım çok fazla iş”. “Çok yorgunum, bugün buna bulaşmayalım” diyeceğı bir iş.

Tekrar edersek beynimiz çok ama çok çaba ve belirsiz kazanma şansı görürse, enerjimizi boşa harcamamıza engel olmak istiyor. Tamamlanması görece uzak olan bir hedefe bakıyor ve bunu yapmasak iyi olacağını karar veriyor. Bunu yapmasının yolu da bizi yorgun hissettirmek.

Yani yorgun hissetmeniz, bir enerji koruma stratejisi. Beynin hareketlerimizi şekillendirme aracı. Beyin hesap kitap yapıyor ve duyguları kullanarak bizi hata

yapmaktan alıkoymaya çalışıyor. Beyin aynı şekilde kaygıyı, korkuyu da hata yapmamıza engel olmak için kullanıyor. Ya da beyin kızgınlığı, sınır çizgilerimizi çekmek ve başkalarının bizi kullanmasını engellemek için kullanıyor.

Fakat sorun şu ki çoğu zaman bu enerjiyi bu işe yatırmamız gerekiyor. Bunu yapmaya gerçekten değıyor. Yorgunluğu anlamak istiyorsanız, hangi senaryolarda yorgun hissettiğınızı zihninizde fark etmeye başlayın. Çünkü yorgunluk sıklıkla, birdenbire geliyor. “Eve gitmek istemiyorum. Annem babam boşandı ve boşanmış ebeveynlerle Noel’den nefret ediyorum çünkü ne yaparsam yapayım, ne annem memnun olacak ne de babam! Birgün birinde kalsam ve sonra diğesinde, rahat olamayacağım ve biri beni almaya geldiğinde, kendilerini tutamayıp kavga edecekler. Eve gitmek, eve gitmenin fikri bile çok yorucu.”

Başka bir senaryoda bir komşu “nasılsın evladım?” diye sorduğunda, birdenbire bitkin hissediyorsunuz. “Nasıl olayım teyzeciğim. Mezun oldum, iş yok, para yok. Sen nasılsın? Dur söyleme, oğlun Amerika’da Google’da çalışıyor o nedenle çok mutlu ve gururlusun değil mi?”

## Duygular aynı zamanda fizyolojiktir

Yorgunluk duygu dedik ama duyguların sadece psikolojik olmadıklarını, fizyolojik yönlerinin de olduğunu unutmayın. Beynimiz ve vücudumuz birbirlerine bağılılar ve zihnimiz ile vücudumuz da birbirlerine bağılılar. Bu nedenle de duygu deneyimi, boğazda düğümlenebiliyor, karında kelekler uçuşturabiliyor, göğsünüzü sıkıştırabiliyor ya da karnınıza yumruk indirebiliyor.

Duygular eğer hem psikolojik hem de fizyolojik deneyimlerse, yorgunluk hissettiğimizde neden sadece fiziksel açıdan bakıyoruz? Yorgunluk aynı zamanda bir his. Yorgun hissediyorum diyoruz.

Yorgunluk, başarmanın çok zor olduğunu hissettiğimiz bir iş karşısında zihnimizin ve vücudumuzun verdiği doğal bir tepki. Bu tepki sonucunda vergi ödeme işini yarın yaparım diyoruz, tez yazmaya yarın başlarız diyoruz ya da bugün telefona cevap vermeyeyim diyoruz. Peki sonra ne oluyor? Yarın, gelecek hafta ya da gelecek ay ne

oluyor? Telefon gelmeye devam ediyor. Belki bir yerde arama kesiliyor ama arama kesilse bile siz yine de tükenmiş hissediyorsunuz.

Enerji perspektifinden bakarsanız bu mantıklı değil zira siz hiçbir şey yapmadınız. Kimseyle konuşmadınız bile. Telefonu sessize aldınız ve oyun oynamaya devam ettiniz. Bu sizi nasıl yorabiliyor ki? Orada saatlerce oyun oynamak sizi yormuyor ama bir şey yapmadığınız bu olay sizi yoruyor.

Yorgunluk tabii ki bir duygu ve tabii ki zihinsel bir doğası var. Bu nedenle bir dahaki sefere yorgun hissettiğinizde, böyle hissetmenize neden olan şeye dikkat edin. Sorunun her zaman yakılan kalori ile alakalı olmadığını, enerji olmadığını görün. Vücudunuzun konuyla alakası bile yok.

## Vücudum neyi yapmamamı istiyor?

Bir dahaki sefere yorgun hissettiğinizde, vücudunuzun size neyi yapmamanızı söylediğine dikkat edin. Sonra da vücudunuzun bu şeyi yapmanızı neden istemediğini kendinize sorun. Gerçek cevap burada yatıyor.

Fizyolojik olarak sizde hiçbir sorun olmayabilir. Ama yorgunluk, diğer tüm duygular gibi vücudumuzdan ve zihninizden size gönderilen bir sinyal, bir enformasyon.

“Bu kişi benimle yine buluşmak istiyor, bu da beşinci uluşma olacak. Bugün biraz yorgun hissediyorum” dediğinizde, vücudunuz size “bu kişiyi istemiyoruz, bu kişiyle çıkmak enerji israfı” diyor. Yorgunluk, bir parçanızın bir şeyi enerji israfı olarak gördüğünde ortaya çıkıyor. Bu şey enerji israfı ise, bu şeyi yapmayacağız diyor.

Burada bu şeyin neden enerji israfı gibi hissettirdiğini düşünün. Eğer enerji israfı olarak gördüğünüz şeyi yine de yaparsanız sonunda nasıl hissedeceğinizi düşünün.

Bugün 2 saat vergi ödeme işiyle uğraşırsanız sonunda gerçekten iyi hissedersiniz ama zihniniz size “kötü hissetmeliyiz zira daha yapacak çok iş var” diyebilir. Zihniniz size “yani mantıken hiç başlamasaydık daha iyiydi” diyebilir.

Eğer bugün tezin bir sayfasını yazarsanız, zihniniz size “daha 100 sayfa daha var” diyebilir. “Birinci sayfayı bile okuma, bu iş çok zor” diyebilir.

Burada sormanız gereken soru, zihninizin bu hesaplamayı nasıl yaptığı. Başka bir örnek vererek anlatayım. Eğer spor yapmaya giderseniz, spordan sonra nasıl hissedeceksiniz? İyi hissedeceksiniz zira çoğu zaman böyle oldu. Anlamanız gereken, yapmak için “yorgun” olduğunuz şeyleri yine de yaptığınızda, çoğu zaman kendinizi daha iyi hissettiniz. Bunları yaptığınızda, “bugün bir ilerleme kaydettim ve bu harika bir şey” diye düşündünüz. Ama eğer beyniniz size bu şeyi yaptıktan sonra daha kötü hissedeceğinizi söylüyorsa, bu bir problem. Burada kendinize, bu sonuca nasıl vardığınızı sormanız gerekiyor. “Yapmam gereken ve yapmaya ihtiyaç duyduğum bir işi yaptığım zaman daha kötü hissedeceğim sonucuna nasıl varıyorum?”

Bu problemin derinlerine indiğinizde, beyninizin sizi hayatta ilerlemekten caydırmaya çalıştığını bulabilirsiniz. Bunu keşfederseniz de, neden hayatta ilerleme kaydedemediğinizi keşfedebilirsiniz.

Ama bu noktada mucizevi bir şey olacak. Yorgunluğun bir duygu olduğunu ve beyninizin önünüzdeki iş için gerekli olan enerjinin, o işi yapmaya harcamaya değmeyeceğini hesapladığı için böyle hissettiğinizi söylemiştik. Ama bu hesaplama rağmen önünüzdeki işi yaparsanız iyi hissedeceğinizi anlarsanız ve bu son noktayı düşünüp zihninizin hesaplamaları hakkında eleştirel olursanız, beyniniz de bir yerde “bir dakika, belki de bu iş harcanacak enerjiye değer” diye düşünmeye başlar.

Burada bazı verimlilik tekniklerinin neden işe yaradığını görebiliriz. Mesela çok büyük bir işi alıp parçalara bölerek yapmak gibi. Zira eğer okumanız gereken 100 bölüm varsa bu, okumak için çok büyük bir metin yığını. Ama her gün bir bölüm okuma hedefi koyarsanız ve bunu gerçekleştirirseniz, bu bir enerji israfı olmayacak. Bunu yaparsanız birdenbire daha az yorgun hissettiğinizi göreceksiniz.

İlişkiler konusunda da bunu anlamanız çok önemli. Tatilde ailesinin yanına gitmekten nefret eden kişi örneğine dönersek, bu kişi annesinden gelen bir telefon ile neden tükenmiş hissediyor? Zira annesinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için ona sırtını dayadığını, o telefondaki konuşma ile annesinin, kendini duygusal olarak doldurmak için

tüm enerjisini emeyeğini biliyor. Bu konuşma sonrası annesinin kendisinin posasını çıkaracağını, bunun da annesine yetmeyeceğini ve telefonu kapadığında kötü hissedeceğini biliyor. Annesi gelecek yıl da bu sene olduğu gibi duygusal olarak muhtaç biri olacak ve aynı şeyi yapacak.

Bir şeyi yapmak sizi onu yapmadan tükenmiş hissettiriyorsa, bu şeyin sizi neden böyle hissettirdiğini ve eğer bu şeyi yine de yaparsanız sonunda nasıl hissedeceğinizi her zaman düşünün. Bu soruya bulacağınız cevap, sizin bu yorgunluk hissini aşmanızı sağlayacak şey.

# 4 saat Youtube izledikten sonra neden hiçbir şey yapasınız gelmiyor?

## Giriş

Teknoloji ile etkileşiminiz sadece tembel, disiplinsiz ya da hayatta başarısız olmanızla alakalı değil. Çok fazla oranda da zihin durumunuzla, içsel duygusal durumunuzla ve yorgunluk durumunuzla alakalı.

Bir takipçi yorumu:

*5-6 saatimi Youtube izleyerek israf ettim ve şimdi de canım hiçbir şey yapmak istemiyor. Yapmam gereken ödevlerim var ve bunları haftasonu bitirmem gerekiyor. Ama zamanımı bir şeyler yapmaya harcamak yerine, beş saat Youtube izleyerek harcadım. Şimdi de kendimden nefret ediyorum ve hiçbir şeyi ya da kimseyi hak etmiyorum gibi hissediyorum.*

*Verimli olmayı birçok kez denedim. Ama başarısız olduğum için şimdi hiçbir şey yapasım gelmiyor. Herkes gibi mükemmel olmak istiyorum ama bunu yapmayı çok zor buluyorum. Başkalarının yapabildiği şeyleri yapamadığım zamanlarda ağlayasım geliyor. Kendimden nefret ediyorum çünkü ben değersiz biriyim. Hiçbir şey yapabilecek kapasitem yokmuş gibi düşünüyorum. Bu durumdan kurtulmak istiyorum, daha verimli olmak istiyorum ama bu duruma çok sık düşmekten kurtulamıyorum.*

*Ben ümitsiz bir vakayım. Kendimden nefret ediyorum.*

Bazen yapmamız gereken şeyleri yapmak yerine kendimizi saatlerce Youtube izlerken, bilgisayar oyunu oynarken ya da sosyal medyada gezinirken ya da hangi zehiri seçiyorsanız onu yaparken buluyoruz.

Bazen yapmanız gereken şeyler varken Youtube yolunuza çıkıp sizi durduruyor. Sonra birden kendinizi beş saat Youtube izlemiş buluyorsunuz, kendinizden nefret ediyorsunuz ve iyi olan hiçbir şeyi hak etmiyormuşsunuz gibi hissediyorsunuz. Mükemmel biri olmak



istiyorsunuz ama mükemmelin tam zıddı birisiniz. Zihniniz aşırı derecede ak - kara durumuna düşüyor. “Bunca saati böyle israf ettiğime inanamıyorum, verimli olamamaktan bıktım” diyorsunuz. “Verimli olmak istiyorum lütfen yardım edin diye” diye yakarıyorsunuz.

Peki bu durumda ne yapabilirsiniz? Takipçinin yazdıklarını okurken aklımdan geçen ilk şey, 5 saat Youtube izledikten sonra bir insanın beyinde ne olduğu idi. Kronik olarak teknoloji, sosyal medya veya bilgisayar oyunu tüketiminin uzun vadeli etkilerini biliyorum ama beş saat Youtube kullanımının etkilerini bilmiyorum. Bu konuda bulduğum cevaplar ise gerçekten korkutucu.

## Tüketici nörobilimi

Tüketici Nörobilimi denilen bir alan var ve bu alan bir psikiyatrist olarak beni korkutuyor. Çünkü orada bir yerlerde bir grup insan, psikometrik fonksiyonel nörogörüntüleme ve davranışsal veri gibi şeyler kullanarak, sizi daha fazla şey almaya veya daha fazla internet kullanmaya nasıl “teşvik edebileceklerini” araştırıyorlar.

İnternete verilen dikkat pazarı denilen yer için yapılan yoğun araştırmalar var ve bu araştırmalar insanlara nasıl daha fazla internete dikkat verdirebileceklerini ve onlara bir şeyler satabilecekleri üzerine.

Burada ilginç olan ve benim daha farklı olacağını düşündüğüm şey, anterior insula üzerinde çok fazla çalışma yapılıyor olması. İşin nörobilimine kısaca değinelim.

Ben bu konuyu araştırırken, “insanlar ödevlerini yapmak istemiyorlar, ödev yapmak sıkıcı olduğu için dikkatleri dağılıyor ve sonra Youtube açıp izlemeye başlıyorlar” diye düşünüyordum. Ama neden 5 saat Youtube izlediğimizi merak ediyordum zira ilk bir saatten sonra Youtube izlemek zevkli bile değil.

Bunun neden böyle olduğunu araştırırken çok ilginç şeylere rastladım. Burada anahtar parçalardan birisi anterior insula. Anterior insula kavrama/anlayış eyleminde büyük bir rol oynuyor. Orgazm fonksiyonunda da görevi var ve bu ilginç ama farkındalık işinde büyük bir rolü var. Farkındalığımız anterior insula bölümünden geliyor.

Bütün bu ticari nörobilim araştırmalarından bildiğimiz şey, insanların online alışveriş yapmalarının ya da internette daha fazla zaman geçirmelerinin, anterior insula aktivite yoğunluğu ile ters orantılı olduğu. Yani kabaca söylersek ne kadar “farkında” isem, farkındalığa sahipsem, bir oturuşta 5 saat Youtube izleme ihtimalim o kadar az.

## Bizi daha az farkında yapmanın yollarını arayan şirketler

Bu dikkat pazarının yaptığı şey, teknoloji kullandıkça bizi daha az farkında yapmanın yollarını bulmak.

Belli bir anda çeşitli şeylerin farkındayız. Zihnimiz o gün ne yapmamız gerektiği gibi birçok şeyi takip ediyor. Bir video izlediğimde ise o videonun angajman seviyesi, benim normalde farkında olduğum şeyleri ne kadar unutturduğu ile orantılı.

Mesela doğada hayatta kalmaya çalışan ve basit aletlerle avlanan, ev yapan, yemek pişiren birinin videosunu izliyorsunuz diyelim. O videoyu 30 dakika boyunca izliyorsunuz ve bu arada da hayatınızda olan biten her şeyi unutuyorsunuz. Beyninizin anterior insula bölgesi kapanıyor ve anterior insula bölgesinde ne kadar az aktivite olursa, sizin internet dikkat pazarına dalma ihtimalinizin o kadar yüksek olacağını gösteren veriler var.

Bu takipçinin bahsettiği durumdaysanız ve motive olmak yerine tembel olduğunuz için kendinizi suçluyorsanız ilk anlamanız gereken şey, karşınızda sizi internete bağlamaya çalışan devasa bir ticari gücün olduğu. Evet sizin de bir miktar dikkatiniz dağınık ama sizi bu şekilde ekrana yapışmaya zorlamak için milyarlar harcayan, makaleler yayınlayan ve konferanslar veren devasa bir güçle karşı karşıyasınız.

Şimdi elimizdeki probleme geri dönelim. Ödev yapmanız gerekiyor ama dikkatiniz dağılıyor ve sonra kendinizi 5 saat Youtube izlemiş halde buluyorsunuz. Bu konuyu birkaç parçada ele alacağız. İlk olarak, neden bir şeyler izlemeye başlıyoruz ya da teknolojiye yöneliyoruz? İkinci olarak da neden teknoloji ile etkileşimi sürdürme konusunda ısrar ediyoruz? Üçüncüsü de uzun vadeli teknoloji etkileşimi beynimizi, motivasyonumuzu ve kendine güvenimizi nasıl etkiliyor?

## Neden teknolojiye yöneliyoruz?

Birincisinden başlayalım. Neden teknoloji kullanmaya başlıyoruz? Şimdi söyleyeceklerim çok iyi anlaşılmış ve sağlam şeyler. Ödev yapmaya çalışıyorsunuz ama ödevi yapmak istemiyorsunuz. Ama ödevi yapıp yapmamam aslında benim içsel duygusal durumuma bağlı. Ben kendimden ne kadar eminsem, ne kadar az yorgun hissedersen, kendimi ne kadar çok önemsiyorsam ve ne kadar çok pozitif duygulara sahipsem, ödevi yapma ihtimalim o kadar çok artar.

Ekranlı teknolojiler ise, onları kullandığımızda negatif duygu devrelerimizi bastırmaya meyilliler. Genel olarak da kendimizi ne kadar kötü hissediyorsak, ne kadar yorgun hissediyorsak, ekranlı teknoloji kullanma ihtimalimiz de o kadar artıyor.

Mesela bu nedenle de finansal kararlar daha kötü hale geliyorlar. İnsanlara online kripto, hisse senedi alıp satma imkanı veren firmaların ve hatta online kumar firmalarının çok para kazanmalarının sebebi de bu. Çok başarılılar zira insanlara yorgun olduklarında karar verme imkanı veriyorlar. Eskiden finansal piyasalarda alım satım yapmak ya da kumar oynamak için aşmanız gereken şeyler vardı. Gece üçte sarhoş bir halde yatağınızdan kalkmadan, yüz bin dolarlık hisse senedi alamazdınız.

Bildiğimiz şey şu ki, insanların beyinleri bozuldukça, gecenin bir yarısı sarhoş ya da yorgun halde büyük alım satımlar yapabildikçe, bazı insanlar büyük karlar ediyorlar. Sizin teknoloji ile etkileşiminiz sadece tembelliğinizden, disiplinsiz olmanızdan ya da hayatta başarısız olmanızdan kaynaklanmıyor. Büyük oranda sizin iç duygusal durumunuza, zihninizin durumuna, yorgunluk durumunuza ve bunun gibi şeylere de bağlı.

## Teknoloji kullanmaya neden devam ediyoruz?

Beynimiz “kötü hissediyorum o zaman ekranlı teknoloji kullanayım ve kendimi yatıştırayın, negatif duygusal devrelerimi kapayayım” diyor. Peki sonra ne oluyor? 5 saat ekranlı teknoloji kullanıyoruz. Neden? Çünkü teknoloji ne kadar bağlayıcı, çekici ise, anterior insula korteks yani farkındalığımız o kadar çok bastırılıyor. Bir saatin iki, iki

saatin üç, üç saatin dört, dört saatin beş saat olduğunu farkedemiyoruz. Cuma gecesi bir oyun açıyoruz ve bir el daha, bir el daha derken birdenbire Cumartesi sabah olduğunun farkına varıyoruz.

Teknoloji insula korteksimizi bastırıyor ve sonra da biz kendimizi suçluyoruz. “Bütün gece ayakta kaldığıma inanamıyorum, çok disiplinsizim” diye kendimizi yiyip bitiriyoruz. Kendimizden nefret etmeye başlıyoruz. Yorumcunun kullandığı dile bakın:

“Ben hiçbir şey yapacak kapasiteye sahip değilim”

“Mükemmel olmak istiyorum”

“Verimli olmaya çalıştım”

Tüm negatif duygular çağlayarak geri geliyorlar ve tüm o negatif duygular kabararak geri geldiklerinde de bizi işleri erteleme hastalığına itiyor. Çünkü içsel olarak kendinize karşı nefret ile dolduğunuzda, ödev yapmaya nasıl odaklanacaksınız ki?

İşleri erteleme hastalığı dediğimiz şeyin çoğunun yanlış duygusal işleme ve yanlış duygusal farkındalık ile alakalı olduğunu biliyoruz. Çünkü içsel olarak ne hissettiğimizi bilmiyoruz ve döngünün sonunda kendimizi o kadar kötü hissediyoruz ki, kendimizi başarısız olmaya kuruyoruz.

Peki kendimizi berbat hissettiğimizde ne yapıyoruz? Orada öylece oturup duygularımızı mı işliyoruz? Bir arkadaşımızla mı dertleşiyoruz? Terapistte ya da yaşam koçuna giderek tüm o duygusal hasarı onarmaya mı çalışıyoruz? Tabii ki hayır. İnternette soru yazıyoruz ve insanlar da gelip “şu zaman yönetim programını uygula” gibi tavsiyeler veriyorlar. Bu tür tavsiyeler faydalı olabilirler ama kimse duygusal şeylere işaret etmiyor.

Hangi iş yönetim programını kullanırsanız kullanın, sabah kalktığınızda kendinizi berbat bir insan gibi hissediyorsanız, motive olmanız çok ama çok zor. İnsanları ilham motive eder, heyecan motive eder, kendine güven motive eder. Ama tüm o işleri erteleme döngüsü sonunda dövünüp durursunuz ve döngü devam eder.

## İkili (siyah - beyaz) düşünce şekli

Bu durumda ne yapabilirsiniz? Birinci yapmanız gereken, siyah - beyaz düşünce şeklinizin farkına varmanız. Eğer “ya hep ya hiç” şeklinde düşünüyorsanız, “ben tam bir nefes israfıyım ama diğer insanlar mükemmel”, “hiçbir şeyde başarılı olamam” gibi şeyler düşünüyorsanız bunun farkına varmalısınız. Siyah - beyaz düşünme şekli amigdalada (limbik sistemde yer alan, kişinin korku, kaygı, öfke ve endişe gibi duygularını yöneten beyindeki bir bölge) ve hipokampusda (yaşanılan anıların olaylarla ilişkilendirilmesinde ve kişinin yön bulma duygusunu kontrol etmede de önemli bir rol oynayan beynin hafıza merkezi) duygusal aktiviteye işaret eder. Bu da, duygusal olarak yüklendiğiniz ve mantıklı düşünemediğiniz anlamına gelir. Bu da duygusal düşündüğünüz anlamına gelir.

Çok fazla oranda siyah - beyaz dili kullanan insanlar duygusal düşünürlerdir. Mantıklı konuştuklarını, acı gerçekleri söylediklerini düşünürler ama gerçekten mantıklı düşünemezler. Çünkü gerçek dünya nüanslarla doludur ve çok az şey siyah - beyazdır. Siyah - beyaz düşünce gerçeklikten kopuktur.

Siyah - beyaz düşünen insanlara meydan okuduğunuzda, itiraz ettiğinizde, karşıt görüş bildirdiğinizde, aşırı derecede duygusal tepkiler verirler. Sözlerinde mantık kullanırlar ama mantığın arkasında büyük bir duygusal yük vardır. Bu duygusal yükü boşaltmanız gerekiyor.

Siyah beyaz düşünce şeklinizin farkına varın ve böyle kötü hissetmeye nasıl başladım diye kendi kendinize sorun. Ödev yapmak için masaya oturduğunuzda bunu yaparken nasıl hissettiğinize dikkat edin.

Eğer o çeşit bir insansanız size garanti ederim ki bunu yaparken “nasıl hissettiğimi kim takar, bunu yapmak zorundayım” dersiniz. Bunu söylediğinizde, duygusal farkındalığınızı kaybedersiniz çünkü artık bunu keşfetmeye değil aktif bir şekilde değersizleştirmeye çalışıyorsunuz.

Siz negatif duygusal yükünüzü aktif olarak değersizleştirdiğinizde, aktif olarak bastırdığınızda, aktif olarak, bu duygusal yük kendini işleri erteleme hastalığı,

motivasyon eksikliği, 5 saat ard arda Youtube videoları izleme gibi farklı şekillerde ortaya koymaya başlar. Çünkü negatif duygularınız üzerinde çalışmanız lazım yoksa siz onlar üzerinde çalışmaya başlayana kadar, onlar sizin üzerinizde çalışmaya devam ederler.

Duygusal durumunuzun daha farkında olmalısınız. Siyah - beyaz düşünce şeklinizin daha fazla farkında olmalısınız. Kendinize, ödev yapmak konusunda ne hissettiğinizi sormalısınız.

- “Bugün ödev yapmak istiyor muyum, istemiyor muyum?”
- “Ne istediğim kimin umrunda? Ben bugün ödev yapmalıyım.”
- “Benim umrumda. Ne istediğin benim umrumda.”

Ne istediğiniz sizin için önemli olmalı. İşin garibi, ne istediğinizi ve neyi umursadığınızı kabul ettiğinizde, bu değeri kendinize verdiğinizde, bir işi yapmanız daha da kolaylaşır.

Size basit bir örnek vereceğim. Birkaç hafta sonu önce çocuklarımla dışarıdaydım. Çocuklarımdan biri bir şeyler yemek istedi ama yemek istediği şey tükenmişti. Burada çocuğuma söyleyebileceğim konusunda iki seçeneğim var. Birincisi, senin ne yemek istediğin umrumda değil, elde ne varsa, ben ne yiyeceksin diyorsam onu yiyeceksin diyebilirdim.

Ya da çocuğuma “ne istediğini anlıyorum ama maalesef bunu sana şu an alamam. Bunun için üzgünüm ama gelecek sefer bu yemeği bulabilmek için elimden geleni yapacağım. Maalesef daha önce ne istediğini bilmiyordum ve bu seferliğine eldeki yemeği yersen çok sevinirim.”

Sizce hangisi daha başarılı bir yaklaşım olurdu? İki seçenekte de çocuk eldeki yemeği yiyebilir ama bir seçenekte diğerine göre çok daha iyi durumda ve istekle yiyecekler değil mi?

## Fedakarlıklarınızı takdir edin

Bazen fedakarlık yapmamız gerekir ama bu fedakarlığı onaylamak ve bu konuda dürüst olmak gerçekten çok iyi olur. “Bunu yapmak zorunda olduğun için üzgünüm, bu kötü

ama eğer yapabilirsen sana minnettar olurum” demek iyi olur. Bu zaman içinde daha iyi bir yere varmanıza yardımcı olacak bir şey. Ama biz ne yapıyoruz? Kendimiz ile nasıl konuşuyoruz? Böyle konuşmuyoruz. Haftasonu bir şey yapmamız gerektiğinde, son ana kadar işleri erteliyoruz.

Maalesef insanın kendisini teknoloji ile uyuşturması günümüzde gerçekten çok yaygın. Biz burada neden sıklıkla teknolojiye, ekranlara yöneldiğimizi konuştuk. Bunun en yaygın sebebi, duyguları bastırma, duygularımızla yüzleşmekten kaçma.

Teknolojiye, ekrana kaçtığımızda ise ekranın içine emiliyoruz ve 5 saat boyunca video izlediğimiz için kendimizi suçluyoruz. Ama dışarıda devasa bir ticari ordunun, nörobilim kullanarak bizi o ekranda saatlerce tutmanın yollarını bulmaya büyük yatırım yaptığını bilmiyoruz. Doktoralı, masterlı binlerce insan sizi o sitede saatlerce tutmanın yolları üzerinde çalışıyorlar. Devasa bir dikkat pazarı var ve burada alınıp satılan ürün ise sizsiniz!

Son olarak da zerre şefkat göstermeden kendimizi suçluyoruz ve siyah - beyaz düşüncelere boğuluyoruz. Kendimizi suçlayarak kendimizi ertesi gün de yenilmeye kuruyoruz.

Kendinizi ödev başına çekmek koca ve inatçı bir mandayı oraya sürüklemek kadar zor oluyor. Ödevin başına oturmak bile sizi ruhsal ve sinirsel olarak yoruyor. Sonra ödev yapmak bu kadar zor olduğu için ne yapıyorsunuz? Bir ekran açılıyorsunuz ve o ekrandan size akan şeylere dalıyorsunuz.

Bu maalesef çok yaygın ve yaygın olmasının sebebi insanların daha tembel ya da daha disiplinsiz olması değil. Bunun sebebi artık bir dikkat pazarının olması ve bu pazarda para kazanan insanların sizi saatlerce Youtube videosu izlemeye manipüle etme konusunda her geçen gün daha da ustalaşmaları. Ya da daha doğrusu bir grup sizin saatlerce Youtube izlemeniz için uğraşırken, diğer bir grup Tik Tok izlemeniz için uğraşıyor ve diğer bir grup Twitch izlemeniz için uğraşıyor, vs. Belli bir ekran zamanınızı bu tür şirketlerden birisi ele geçiriyor ve bundan para kazanıyor.

Bu arada bu platformların şeytani olduklarını söylemiyorum. Çoğu zaman bu platformların iyi şeyler yapmak istediklerini düşünüyorum. Ama bu platformlar geliştikçe, kontrolden çıkmaya başladılar. Ve biz bazen bu platformların kurbanı olmaya başladık.

Bence yapmanız gereken şey, zihninizde ne olduğunu anlamak ve bu konuda ne yapabileceğinizi düşünmek.



## Porno izlemeyi neden bırakamıyorsunuz?

*17 yaşındayım ve mühendis olmak için sınava hazırlanıyorum. Sınava aylar kalmışken ben sınava hazırlanma sürecini, bilgisayar oyunu ve porno gibi bağımlılıkların ile işleri erteleyerek mahvediyorum. Bilgisayar oyunu bağımlılığımın kurtuldum ama porno izlemeden duramıyorum. [Pornoyu Bırakmanın Çok Kolay Yolunu](#) denedim ve ben bunun pornoyu bırakmak için en iyi yöntem olduğuna inanıyorum. Ama başarılı olamadım. Bu bağımlılıktan en kısa sürede ve kalıcı olarak kurtulmak istiyorum. Ama birkaç gün bıraktıktan sonra fikrimi değiştiriyorum ve yeniden porno izlemeye başlıyorum. Burada sormak pornoyu bırakmak için benim son umudum çünkü çalışmaya gerçekten odaklanamıyorum ve etkinliğim ciddi seviyede düştü. Özellikle bu dönemde, böyle bir bağımlılığın maliyetini kaldırmam mümkün değil.*

İlk önce kullanılan dile dikkat etmenizi istiyorum. “Kalıcı olarak kurtulmak istiyorum”, “izlemeden duramıyorum”, “en kısa sürede kurtulmak istiyorum”, “*bağımlılığın maliyetini kaldırmam mümkün değil*”, vs. Bir şeye bağımlı olduğumuzda bağımlılık, kurtulmak istediğimiz bir çaresizlik yaratır. “Hemen şimdi kurtulmalıyım”, “sonsuz kadar kurtulmalıyım” şeklinde, kalıcı ve çok hızlı bir çözüm hedefine sahip oluruz. Ve bir bağımlılıktan kurtulma arzumuzun yakıtı çaresizlik olduğu anda, bağımlılık bizi yener. Çünkü çaresizlik yakıtınız olduktan sonra, çaresizliğiniz azaldığı anda ne olur? İyi bir gün geçirdiğinizde, daha az çaresiz hissettiğinizde ne olur? Yani tükenecek bir yakıt kullandığınızda ve yakıt tükendiğinde ne olur?

Anlamanız gereken ikinci şey de, pornonun temel olarak bir duygusal düzenleme / ayarlama tekniği olduğu. Porno ve pornonun beynimizi nasıl etkilediği konusundaki verilere bakarsak, insanların porno izleme nedenlerinin, azgınlık ya da şehvet olmadığını görüyoruz. Porno izlemeden duramayan insanlar, dünyanın en abazan ve azgın insanları değiller. Azgın insanlar çok fazla miktarda porno tüketebilirler ama porno bağımlısı olmaya meyilli insanlar porno izlerken genellikle azgın değiller. Bu insanlar, porno izleyerek duygusal düzenleme (örneğin negatif duyguları ile başa çıkmaya çalışma) eğilimindedir.

Cinsel aktivite ile ilgili anahtar özelliklerden birisi, cinsel aktivitenin beyinde çok güçlü etkilerinin olması. İnsan beyninin ve vücudunun en önemli amaçlarından birisi üremek ve bu nedenle cinsellik konusunda oldukça özelleşmiş adaptasyonlara sahibiz. Seks, beyindeki her şeyin üstüne geçebilecek bir şey. Kötü hissediyorsam ve seks yapma imkanım da varsa seks yapayım diye düşünüyoruz. Porno izlememiz, beynimizdeki bu tür mekanizmaları aktive ediyor ve yüksek miktarda duygusal bastırmayı tetikleyebiliyor.

Porno aynı zamanda mastürbasyon ve orgazm ile beraber geldiği için dopamin salgılanmasını tetikliyor ve beynimizdeki hipokampus bölgesini sakinleştiriyor, genel olarak beyni sakinleştiriyor.

Porno izlemek birçok fizyolojik ve nörobilimsel değişikliklere sebep olsa da, sorunun kökeni duygular. Eğer çaresiz hissettiğiniz için pornoyu bırakmak istiyorsanız, yenilgiye mahkumsunuz. Zira çaresiz hissediyorum dediğinizde, beyniniz pornoya ulaşmak isteyecek.

Peki pornoyu nasıl kalıcı olarak bırakırsınız? Pornoyu kalıcı olarak bırakmanın yolu, “kalıcı olarak”, “sonsuz kadar”, “tamamen” gibi kelimelerden kurtulmaktır. Bir yıl boyunca uzak duramazsınız, sadece bugün uzak durabilirsiniz. Bugün porno izlemeye karşı koyabilirsiniz. Yani yarını ya da önümüzdeki bir ayı düşünmeyi bırakmalısınız. Daha önce porno ile çöpe attığınız tüm o zamanı düşünmeyi bırakmalısınız. Pornoyu bırakmanın ne kadar önemli olduğunu düşünmeyi bırakmalısınız. Bütün bu düşüncelerin size hiçbir faydası yok ve tam tersine sizin için zararlılar. Sürekli olarak geçmişin pişmanlığının negatif duyguları, gelecek korkusunun negatif duyguları, çaresizce değişme isteğinin negatif duyguları, vs. Negatif duygular, negatif duygular ve negatif duygular, porno bağımlılığınızı besleyip duruyorlar.

Bunun yerine bugün porno izlemeyin. Şimdi porno izlemeyin. Yarını düşünmeyin, yarın ile yarın uğraşacaksınız, yarın için yarın endişelenin. Bugün izlemeyeceğim, bugün izlemeyeceğim ve bugün izlemeyeceğim şeklinde ilerleyin. İşleri ertelemeye meyilli olanlarınıza, işleri erteleme hastalığınızı porno konusunda lehinize kullanın. Bugün izlemeyeceğim yarın izleyeceğim deyin ve yarın geldiğinde yine “bugün izlemeyeceğim, yarın izleyeceğim” deyin. Başka işlerle yaptığınız gibi, porno izlemeyi sürekli yarın

yapmaya erteleyin. Bu şekilde ilerlerseniz, porno izlemeye o kadar da ihtiyacınız kalmadığını göreceksiniz. Bu bağımlılığınızdan koptuğunuzu göreceksiniz.

Bunun dışında yapabileceğiniz başka pratik şeyler de var. Bunlardan birincisi, pornoya yeniden başlamanın birinci sebebi genellikle güçlü negatif duygular değil. Birincil sebep, can sıkıntısı. Yüksek dopamin artışına ihtiyacınız olduğunda, beyniniz sizin can sıkıntısı hissetmenize neden oluyor. Porno ya da bilgisayar oyunu gibi bağımlılıklarla mücadele eden biriyseniz, can sıkıntısı problem.

Can sıkıntısı dopaminerjik bir açlık ve porno bağımlılığından kurtulmak istiyorsanız, uyandığınız andan uyuduğunuz ana kadar gününüzü bir şeyler yapmakla doldurmalısınız. Gününüzü ne kadar çok planlarsanız, pornografiye olan zaafınız da o kadar azalır. Porno genellikle günün o 15 dakikalık boş alanlarına ya da ne yapacağınızı bilmediğiniz alanlara sıkışan bir şey. “30 dakika boyunca yapacak bir şeyim yok o zaman porno izleyeyim”, “yatmadan önce 1 saatim var o zaman porno izleyeyim” diyorsunuz.

Üçüncüsü, pornonun temel sebebinin, duygusal düzenleme olduğunu hatırlayın. Alternatif bir duygularla başa çıkma mekanizmanız yoksa, pornoya başvurma ihtimaliniz artar.

Burada [meditasyon](#), terapi gibi duygusal düzenlemenize yardımcı olacak araçlar oldukça faydalı olacaktır. Duygularınızı düzenlemenin alternatif yollarını bulup uygulamalısınız. Çünkü çöpün dökülmesi lazım ve porno da bu çöpü dökme konusunda oldukça iyi bir araç. Bu nedenle çöpü dökecek, dışarı atacak başka mekanizmalar bulmalısınız.

Bu noktada insanların başarısız olmasına neden olan bir şey var. Yeni bir duygusal başa çıkma kabiliyeti geliştirirken farkında olmanız gereken şey, bu kabiliyetin ilk başlarda diğer her şeyden daha az etkili olacağı. Yani siz yeni bir duygusal başa çıkma kabiliyetine sıfır seviyesinden başlıyorsunuz ama pornoda ise 92. seviyedesiniz. Beyniniz ne aradığını ve nerede bulacağını çok iyi biliyor. Hangi duygu durumunda ne tür porno izleyeceğinizi bile biliyor.

Porno maalesef süpernormal bir uyarıcı. Yani doğal olarak bulabileceğiniz uyarıcılardan çok daha güçlü. Daha parlak ışıklarla ve renklerle 4K çekilmiş, çok iyi ses sistemi ile kaydedilmiş bir uyarıcı. Sanal gerçeklik bile kullanabiliyorsunuz.

Yani bu illetten kurtulmak istiyorsanız, (1) bugün yapmayacağım, yarın yaparım diye sürekli erteleme, (2) gününüzü aktiviteler ile doldurmanız ve (3) alternatif duygusal başa çıkma mekanizmaları geliştirmeniz gerekli. Meditasyon muhtemelen bunların en etkili.

*Tüm kötü şeyler neden bu kadar güzel ve zevkliler?*

Bu çok güzel bir soru. Abur cubur yemek, tüm o şekerli ve yağlı gıdalar, saatlerce bilgisayar oyunu oynamak, alkol, vs. neden bu kadar zevkli? Temel sorun, günümüz dünyasında bunların son derece bol ve ulaşılabilir olması.

Bizi şekillendiren geçmişin çok büyük bir kısmında, çok yüksek seviyede zevk veren şeyler kıt ve zor ulaşılır şeylerdi. Örneğin kalori yoğunluğuna bakalım. Yüksek seviyede karbonhidrat içeren meyveleri bulup toplamak çok zaman alıyordu ve her mevsim de bulamıyorduk. Hayvan çiftlikleri yoktu ve yüksek yağ ve protein içeren ete ulaşmak için günlerce avlanmak gerekiyordu. Yani bizim bir şeye karşı duyduğumuz şiddetli arzu ile o şeyin ulaşılabilirliği arasında bir denge vardı.

Günümüzde ise bu tür şeyler bol ve çok kolay ulaşılır şeyler. Artık yüksek kalorili yiyecekler hem daha ucuzlar hem de bunları evden çıkmadan kapınıza getirebiliyorsunuz.

Beynimiz, zevklerimizi istediğimiz zaman tatmin edemediğimiz bir çevrede evrim geçirdi. Bu çevrede, zevklerimizi hemen tatmin etmek fiziksel olarak imkansızdı. Zevk – ulaşılabilirlik dengesi vardı. Bugün ise kendimizi kontrol etme yükü bizim omuzlarımıza bindi. Artık duygusal zekanın uzun vadeli başarı için IQ'dan daha önemli olduğu bir çağa girdik. Artık kendini kontrol edebilme, IQ'dan daha fazla oranda başarı ile korelasyon halinde. Öz kontrol ve işine bağlı, vazifesinas olmak çok önemli olmaya başladı.

Bugün “kötü” dediğimiz şeyler eskiden kötü değillerdi sadece nadir bulunur şeylerdi. Kötü olmalarının sebebi çok fazla miktarda ve çok kolay ulaşılır olmaları. Seks ya da kalori açısından yüksek yiyecekler kötü ya da zararlı değiller. Çok fazla miktarda ve ulaşılır olmaları zararlı. Eskiden bunları tüketme konusunda özkontrole ihtiyacımız yoktu ama bugün öz kontrol çok önemli.

# Günümüzde bir amaç bulmak neden çok zor?

## Hayatın amacı ne?

Görünen o ki her geçen gün daha fazla sayıda insan bu dünyada ne yaptığımızı, hayatın amacını anlamaya çalışıyor. Bunu iş karşıtı (anti-work) harekette görebiliyorum. Bu insanlar, yaşam her sabah saat 7'de kalk, 1 saat seyahat ederek işe git, saat 5'e kadar çalış, spor yap, 30 dakika yemek pişir, sonra da sabah tükenmiş bir şekilde kalkmamak için yatağa git ve ertesi gün bunu tekrar et şeklinde olmalı mı diye sorguluyorlar.

Madalyonun diğer yüzünde de sigma öğütücü zihniyeti (sigma grind set) var. Bu insanlar kendimi geliştirmek ve çok para kazanmak için robot gibi çalış, alfa ol, sigma ol, yüksek değerli erkek olmak için bir yan iş bul ve büyüt, sonra yan işin yan işini bul ve büyüt! Eğer bir sürü yan iş yaparsan başarılı olursun, çok para kazanırsın ve erkenden emekli olursun. Finansal özgürlük kazan ve erkenden emekli ol. Bu insanlar hayatın emeklilik ile başladığını düşünen insanlar. Bu insanlar için hayatın amacı da erkenden yapabildiğin kadar çok iş yaparak milyonlar kazan ve sonra da hayatın tadını çıkar. 60 yaşında emekli olacağına 45-46 yaşlarında emekli olmanın yolunu bul. Ancak bundan sonra hayatı yaşamaya başlayabilirsin. Hayatımın en iyi yıllarını çalışmaya feda edeceğim ve daha sonra da hayatın tadını çıkaracağım.

Bu tür içeriklere bakıyorum ve gerçek amaçlarının ne olduğunu anlamaya çalışıyorum. Hayat gerçekten de ölene kadar çalışmak, kendine bakmak, beden sağlığını üzerinde çalışmak, ruh sağlığını üzerinde çalışmak, iyi beslenmek, keto diyeti yapmak, vs. mi? Ya da sigma zihin yapısı ile yan işin yan işini yaparak 52 yaşında erken emekliliği kazanmaya çalışmak mı? Burada olan ne?

Burada iki farklı çözüm var. Ya kapitalist toplumun dışına çıkmak ya da kapitalist toplumu lehine kullanmak. Bence bu iki insan grubu da aynı probleme sahip: ne yaptıklarını bilmemek! Hayatta bir amaçları ya da amaç hissi yok.

## Toplum, amaç hissini kaybetti

İnsanlar bu dünyada ne yaptıklarını, hayatı nasıl yaşayacaklarını bilmiyorlar. Bunu gösteren verilere sahibiz. Örneğin porno bağımlılığına bakalım. Porno bağımlılığı yükselişte. Her geçen gün daha fazla insan, daha fazla miktarda porno tüketiyor ve pornoya bağımlı hale geliyor.

Bunun hayatın anlamı ile ne alakası var diyebilirsiniz. Ama araştırmalara göre porno bağımlılığına yatkınlığı belirleyen en önemli veri anlamsızlık hissi. Hayatınız anlamsızlaştıkça, daha fazla porno tüketmeye başlıyorsunuz. Çünkü hayat amacınızı, hayatınızın anlamını bilmiyorsanız en azından biraz porno izleyip biraz dopamin almak istiyorsunuz. Zamanınızı boşa geçiriyorsunuz zaten, neden daha fazla dopamine hayır diyesiniz ki?

Başka ve gerçekten korkutucu bir örnek de intihar oranlarının artışta olması. İntihar amaçsızlık hissi ile bağlantılı. Hayatınızla ne yaptığınızı, yaşamının neden gerektiğini bilmiyorsunuz ve zaten hayat her zaman bir miktar ızdırap da dolu. İzdıraba degecek bir hedef de yoksa, insanlar hayatlarına son verebiliyorlar.

İntihar, 18 - 24 yaş arası Asya kökenli Amerikalılar arasındaki en büyük ölüm nedeni. 18 - 24 yaş arası bir Asya kökenli Amerikalı için en büyük hayati tehlike, kişinin kendisi. Bu demografide intiharın en yüksek ölüm şekli olmasının nedeni de, bu demografinin beklentiler altında ezilmeleri. Genellikle ebeveynleri ama aynı zamanda arkadaş grupları onlara sürekli olarak “başarılı olmak istiyorsan şunu yapmalısın, bunu yapmalısın” diyorlar. “Doktor ya da mühendis olmalısın, çok çalışmalısın, iyi bir üniversiteye gitmelisin, o üniversiteden en iyi derece ile mezun olmalısın, prestijli bir iş bulmalısın” diyorlar. “Ancak böyle mutlu olabilirsin”. Asya kökenli ebeveynler çocuklarına bu başarı formülünü dayattıkça, bu çocuklarda intihar oranlarının alarm verecek seviyelerde arttığını görüyoruz.

İlk anlamanız gereken şey, bir amaç hissini size dışarıdan verilemeyeceği. Bu sizin içinizden gelmeli. Amaç hissini dışardan alabiliyor olsaydık, tüm Asya kökenli Amerikalı gençler harika yaşamlar yaşıyor olurlardı zira ebeveynleri onlara hayat amaçlarını

gümüş tepside veriyorlar ve zorla boğazlarından aşağı boca ediyorlar. Ama bu çalışır bir şey değil.

Hayatın amacının sizin içinizden gelmesi gerektiği ne demek? Yani Oprah kitap kulübü bir şeyden mi bahsediyoruz? “Kendi içine bakmalısın, kendi içinde en derinlere bakmalısın ve hayat amacını görmelisin” gibi bir şeyden mi bahsediyoruz? Biraz ama bunun çok daha bilimsel ve basit bir şeklinden bahsediyoruz. Yani arıza bir derin ruhani yolculuktan bahsetmiyoruz.

## Son 20 yılda ne değişti?

Hayatın amacı içimizden geliyorsa, neden her geçen gün daha fazla insan hayatlarında bir amaç bulamıyor? Bunu anlamak için son 20 yılda neyin değiştiğine bakmamız lazım. Son 20 yılda teknoloji büyük bir hızla değişti ve teknoloji nedeniyle toplumda olan en temel değişikliklerden birisi, dikkatimizin dışsallaşması oldu.

Tıp okulunda zamanımı verimli kullanmak adına, yataktan kalktıktan sonra yemek hazırlamak ya da bulaşıkları yıkamak gibi temel işleri yaparken sürekli olarak sesli ders ya da podcast dinliyordum. Hazırlanırken, yürürken ve trende seyahat ederken bir şeyler dinliyordum ya da Kindle'dan bir şeyler okuyordum. Derslerde ise dikkatim tahtadaydı. Yani günün neredeyse tamamında, dikkatim dışarda oluyordu. Podcast dinliyordum, sosyal medyada geziniyordum, bilgisayar oyunu oynuyordum, bir şeyler izliyor ya da ekrandan bir şeyler okuyordum. Tuvalette bile gözüm ve kulağım ekranda ya da kulaklıktaydı (günümüzde tuvalete telefonsuz gitmek çok korkutucu görünüyor değil mi?:)

Temelde teknolojiye ne değiştiğine veya teknolojinin beynimizi çürüten değişiminin ne olduğuna bakarsak, toplum olarak dikkatimizi dışsallaştırmamızın sorun olduğunu görebiliriz.

100 yıl önce insanlar içsel uyarılarına daha fazla dikkat veriyorlardı. Günümüzde teknolojinin girmeyi başaramadığı çok az yaşam alanı kaldı. Bunlara en iyi örnek, duş. Duşta telefonlarımız ıslanacağı için onları duşa alamıyoruz. Bu nedenle de çok derin



düşünceler bize duşta geliyorlar, duşta çok fazla düşünüyoruz ya da harika farkındalıklar yaşıyoruz.

Peki bunun sebebi ne? Duştaki sıcaklık ya da vücudunuzun duşa verdiği tepki değil. Duşun gün içinde kendi kendimizle başbaşa kalabildiğimiz tek yer olması ve ancak kendimize ancak duşta dikkatimizi verebilmemiz.

Artık iç sesimizle bağımızı kaybettiğimiz için, gerçekten ne düşündüğümüzü bilmiyoruz. Hayattaki amacımızı bulmakta zorlanıyoruz. Bunu bir örnekle açıklayayım.

Diyelim ki ne yemek istediğinizi bulmaya çalışıyorsunuz ama tat duyurunuzu tamamen kaybettiniz. Bu durumda hangi yiyeceği sevdiğinizi nereden bileceksiniz? Eğer içsel duyularınız devre dışı kalmışsa, başka insanlara bakmak zorunda kalacaksınız. “Herkes hamburger yiyor ve hamburger yemekten zevk alıyor görünüyor. Hamburger de çok iyi görünüyor. O zaman ben de hamburger yiyeceğim”.

Gidip hamburger alıyorsunuz ama ilk ısırıkta, hiçbir tat almadığınızı fark ediyorsunuz. Hamburgeri bitiriyorsunuz ama sizin için iyi bir seçenek olmadığını düşünüyorsunuz. Sonra başka birine bakıyorsunuz ve dondurma yemekten zevk aldığını görüyorsunuz. Dondurma renkli, üstünde çikolata parçaları var, külahı bile çok lezzetli görünüyor. Dondurma alıyorsunuz ama tabii ki ondan da tad alamıyorsunuz. Hiçbir şeyden tad alamıyorsunuz. Hayata, başkalarını neyin mutlu ettiğine bakıp o şeyleri yaparak devam ediyorsunuz. Bunu yaparken o şeylerin sizi de mutlu edeceğini umuyorsunuz ama bu olmuyor.

Teknoloji kullanımının, sosyal medya ya da bilgisayar oyunu oynamak fark etmeksizin, duygu devrelerimizi hissisleştirdiğine işaret eden nörobilimsel kanıtlar var. Bu teknolojiler, kendimizle bağlantıda olma kabiliyetimizi devre dışı bırakıyorlar. Kısa bir süre bile olsa bilgisayar oyunu oynamak, amigdalamızı, limbik sistemimizi ve beynin duygu devrelerini baskılıyor.

İçsel sinyallerimizi bastırıyoruz ve tam olarak da bunu yapmak için internet kullanıyoruz. Bir şeyin sizi ezdiği, kötü hissettiğiniz ya da çok fazla çalışmanız gerektiği zamanlarda

ne yapıyorsunuz? Gidip kedi videoları izliyorsunuz. Kedi videolarını açtığınız anda, içsel sinyallerinizi baskılıyorsunuz.

Hayatta ne istediğinizi anlamaya çalışırken, dışarı bakıyorsunuz. Şu hamburger yiyor, bu dondurma yiyor diye çeşitli şeyler deniyorsunuz ama bir yandan da tat alma duyurunuzu bastırıyorsunuz. Bunların hiçbirisi çalışmayınca da sigma - yan iş kümesini geliştiren adamlara varıyoruz.

Peki gençliğinizi robot gibi çalışıp erken emeklilik için feda ettiğiniz ve erkenden emekli oldunuz. Ondan sonra ne yapacaksınız? Sigma - yan iş gurularının ve takipçilerinin bu konuda hiçbir fikirleri yok! 5 yıl emeklilik yaşadınız. Sonra?

Bu harika bir şey diye düşünüyor olabilirsiniz. Tüm o özgürlük ve paranın getireceği şeyler gözünüzü kamaştırıyor olabilir. Ama sonra ne olacağı konusunda en ufak bir fikriniz yok. Gerçekten emekli olmuş birçok insanla çalıştım. 3-5 sene sonra canları gerçekten çok sıkıldığı için yeniden çalışmaya başlıyorlar.

## Sosyal medya ve etkili kişiler (influencers)

Hayatı, başka insanları mutlu ediyor görünen şeylere bakıp bunların peşinde koşarak yaşıyoruz ama bunu yaparken de sürekli olarak kendimizi uyuşturuyoruz. Bu, bizim özellikle savunmasız kaldığımız yer. Eğer sosyal medya ve sosyal medya etkili kişilerine (influencer) bakarsanız, tamamen bu zayıflığı kullanıyorlar. Sosyal medyada başarılı bir influencer olmanın yolu ne? İyi bir hayat yaşa ve bunu diğer insanlara sergile.

“Çok fit bir vücuda sahip oldum ve tüm bu şeyleri yapıyorum. Bana bakın nasıl da güzelim? Nasıl da kaslıyım. Hayattan büyük keyif alıyorum ve çok sevgili sevenlerim ile çok güzel aktiviteler yapıyorum. Hepimiz çok mutluyuz ve hayatın zirvesinde yaşıyoruz.”

Peki ya siz ne yapıyorsunuz? Evinizde oturup bu insanları izliyorsunuz. O insanlar çok mutlu ve bunu ben de istiyorum diyorsunuz.

Sosyal medya, mutluluk reçetesi dağıtan, hayatın anlamının nasıl bulunacağını, nasıl para kazanılacağını, “gösteren” insanlara bakıp ben de mutlu olabilirim fikrini inanılmaz

ölçeklerde şişirdi. Fakat bu hiçbir işe yaramıyor. Başkalarını mutlu ediyor görünen şeyleri deniyorsunuz ama bir işinize yaramıyor. Yaramıyor zira uyuşmuş vaziyettesiniz.

## Uyuşmuşluktan nasıl kurtulursunuz?

O zaman asıl soru, bu uyuşmuşluktan nasıl kurtulacağınız oluyor. Eğer bu uyuşma durumundan kurtulabilirsiniz, hayatınız dramatik bir şekilde değişecek. Eğer yeniden tad alabilmeye başlarsanız, neyi yemekten hoşlandığınızı anlamak çok ama çok kolaylaşır. Tek yapmanız gereken şey, yeniden tad almaya başlamak. Ama bunu nasıl yapacaksınız ki?

Can sıkıntısı ile. İlk anlamamız gereken şey, can sıkıntısının ne gibi bir amacı olduğu. Sıkılmaya başladığınızda bunun panzehiri nedir? Dışsal bir uyarılma değil mi? Yani can sıkıntısı, uyarılma aramanızı sağlayan bir duygu durumu. Eğer yeterince uyaran almıyorsa, zihniniz bizim can sıkıntısı hissetmemize neden oluyor. Can sıkıntısını hissetmeye başladığımızda ise gidip dışsal uyaranlar arıyoruz. Çünkü dışsal olarak uyarıldığımız sürece, can sıkıntısı hissetmeyiz. Eğer dışarıdan uyarılıp duruyorsak, içsel sinyallerimiz bastırılır.

Peki içsel sinyalleriniz ile nasıl yeniden bağlantı kuracaksınız? Eğer içsel sesinizi dinlemeye başlamak istiyorsanız, onu dışarıdan gelen uyarıcı bombardımanı ile boğmayı bırakmalısınız.

Bu bombardımanı durdurup, içsel sesinizin yükselmesini sağlamayı zorlaştıran şey, içsel sesinizin sıklıkla negatif bir şekilde yüzeye çıkması. Akla ilk gelen şey, negatif olma eğilimindedir. Eğer yatakta uyumaya çalışıyorsanız, başlangıçta genellikle aklınıza mutlu düşünceler gelmez. Ne kadar çok işinizin olduğu gibi şeyler gelir ve kendinizi bunun altında ezilmiş hissedersiniz.

Yani kendimizi uyuşturma isteğimizin bir diğer nedeni, ilk içsel düşünce katmanının genellikle negatif ve nahoş olmasıdır. Bizim bastırdığımız duygular, negatif duygulardır.

## Kendini keşfetme yolculuğu

Peki bu konuda ne yapabilirsiniz?

Hayatın anlamını arayıp bulan insanların, kendini keşfetme yolculuğuna çıktıklarını biliyoruz. Ben zamanında Hindistan'a yolculuk edip 3 ay aşramda (Hinduların ruhani inzivaya çekilme için kapandıkları manastır) kalmıştım. Bazı insanlar uzun yolculuklara çıkıyorlar ve bazı insanlar da bir yıl ara alıp yolculuğa çıkıyorlar.

Bu insanlar 6 ay sonra, bir sene sonra geri geldiklerinde, olgunlaşmış oluyorlar. Gözlerinde keskin bir bakış oluyor ve kendilerini keşfetmiş oluyorlar.

Şimdi kendimizi bulmak için Himalayalara gitme nedenimizin altında yatan mekanizmanın bilimsel açıklamasına bakalım. Zaten sürekli olarak kendimizle beraber değil miyiz, neden bir yolculuk gerekiyor? Çünkü, sürekli olarak kendinizle beraber değilsiniz! İçinde bulunduğumuz dünyada kendinizle beraber değilsiniz. Aslında o kadar çok dijital uyaran var ki, kendinizden çok ama çok uzaktasınız.

Böyle bir dünyada örneğin 8 saat doğa yürüyüşüne çıktığınızda ne oluyor? Sürekli olarak maruz kaldığınız duyuşsal uyarılardan uzak kalıyorsunuz. Tamam, hala duyuşsal uyaran görüyorsunuz, örneğin güzel bir dağ manzarası ya da uzaklarda bir yerde güzel bir göl manzarası görüyorsunuz. Ama çoğunlukla yürüyorsunuz ve kendinizle başbaşa kalıyorsunuz.

Kısacası, kendini bulma süreci, dışsal uyarıları azaltmayı içerir. Dışarıdan gelen uyarıları azalttığınızda, iç sesinizi duyabilmeye başlarsınız. Bana aşramda olan buydu. Orada günde 8 saat meditasyon yaparken, birçok şey zihnime gelmeye başladı. İnsanlar zaten meditasyon yapmak için inzivaya çekilmeyi bu nedenle seviyorlar.

Meditasyon için inzivaya çekildiğinizde, kendinizle başbaşa kalıyorsunuz ve dünyanın geri kalanından uzaklaşıyorsunuz. Dünyanın geri kalanına bağlandığınız fişten çekiliyorsunuz. O zaman da iç sesinizi duymaya başlıyorsunuz.

Kendinizle başbaşa kalmak için uzun bir doğa yürüyüşüne mi çıkmalısınız? Eğer bunu yapabiliyorsanız tabii ki yapın. İsterseniz meditasyon için sessiz bir yerde inzivaya da

çekilebilirsiniz. Ama ben size bunun için çok basit bir teknik öğreteceğim: düşüncenin sonuna varmak.

Gözlerinizi kapadığınızda, zihninizde birçok düşünce belirir. Bir düşünce yükselir, sonra bir başkası, sonra bir başkası. Bu düşünceleri gözlemlerseniz, çoğunun size göre dışsal olan şeylerle ilgili olduğunu görürsünüz. Bunlar sizin istediğiniz şeyle değil de ihtiyacınız olacak şeylerle ya da arzularla ilgilidir.

Arzularınızla ilgili şeylerin istediğiniz şeyler olduğunu düşünebilirsiniz ama arzu da dışsal bir uyaran ile ortaya çıkan bir şey. Aslında umrunuzda olan bir şey değil.

Zihninizde şunu yemek istiyorum, bunu oynamak istiyorum gibi düşünceler belirdikten sonra geleceğiniz nokta, yoğun bir can sıkıntısı olacak. Bu nokta zihniniz, dışsal bir uyaran almak için çabaladığı nokta ve zihniniz sizi dışsal uyaran almaya zorlamak için de çok ama çok yoğun bir can sıkıntısına maruz bırakıyor.

Yoğun can sıkıntısının, beyninizin dopamin zirvesine çıkma çabası olduğunu unutmayın. Can sıkıntısının bu kadar rahatsız edici olmasının nedeni de bu. Sizi harekete geçirmeye zorlayan içsel duyumların hemen hepsinin çok rahatsız edici olduğunu unutmayın. Açlık rahatsız edicidir, susuzluk rahatsız edicidir. Vücudumuzun bizi harekete geçirmek için sahip olduğu en büyük sopa ise can sıkıntısı.

## Düşüncenin sonuna erişmek

Can sıkıntısının sizi ne yapmaya zorladığını bilmek, can sıkıntısına karşı gücünüzü artırır. Eğer yoğun can sıkıntısı aşamasını geçer, can sıkıntısına yenilmezseniz ise, büyümlü bir noktaya gelirsiniz. Düşünceler önceleri çok hızlı olsalar da zamanla yavaşlarlar, yavaşlarlar ve yavaşlarlar. Sonunda da, düşüncenin sonuna erişirsiniz.

Düşüncenin sonuna ne kadar sürede erişebileceğiniz kişiden kişiye değişir. Bu noktaya vardığınızda, sadece içsel dürtülerinizle baş başa kalırsınız. Bu noktada kendinizi uyuşturmayı bırakırsınız ve içsel güdülerinize, içsel hedeflerinize ve değerlerinize karşı aşırı duyarlı hale gelirsiniz. Bir kez bunları merkeze aldınız mı da, bunlar etrafında bir

yaşam inşa edebilirsiniz. Ailenizi, internetteki etkili kişileri, arkadaşlarınızı dinleyip onların yaptıklarını taklit etmek yerine, içinizden gelen güdülerini dinlemeye başlarsınız.

Hayatınızı kendi değerleriniz etrafında inşa etmeye başladığınızda, hayattan ne istediğinizin hayatın amacı ile alakalı olmadığını görürsünüz. Benim düşünceme göre hayatın amacı hayatta değil kendi içinizde ve oldukça kişisel. Bu da en büyük dolandırıcılık zira hayatınızın amacını bilge bir kişiye sorduğunuzda bir cevap alabilirsiniz ama siz bir bireysiniz ve kendi hayatınızı yaşıyorsunuz. Onu en iyi şekilde yaşamak istiyorsanız, hayattan ne istediğinizi anlamanız gerekiyor.

Düşüncenin sonuna bir seferde ulaşamayacaksınız. Bunu günde 1.5 saat meditasyon yapacağınız 10 günlük bir inziva şeklinde de yapabilirsiniz, uzun yürüyüşler şeklinde de. Lotus pozisyonunda oturmanıza gerek yok. Yapmanız gereken sadece oturarak ya da yürüyerek düşüncelerinizin ard arda yükselmesine izin vermek ve onların bu şekilde sönmelerine izin vermek. Bu süreçte büyük bir can sıkıntısı gelecek ama buna dayanabilirseniz, kendi amacınızı keşfedebilirsiniz ve hayatınızı bunun etrafında şekillendirebilirsiniz.

Hayatınızı içsel amacınızın etrafında şekillendirmeye başladığınızda birkaç şey olur. Birincisi, hayatın zorluklarına dayanma gücünüz artar. Zira zorluklarla neden başa çıktığınızı bildiğinizde, zorluklarla başa çıkmaya değmeye başlar. Sabah erken kalkabilmeye başlarsınız zira çalıştığınız şeyi umursamaya başlarsınız. Hayat daha kolay ve zevk verici olur.

## Hayatı daha kolay hale getirmek

Hayatı daha kolay hale getirmek için çalışma karşıtı bakış açısını ya da “sigma - çalış çalış ve çalış” bakış açısını benimsemeniz gerekmiyor. Ben aşırı bir çabayla çalıştıktan sonra gökkuşağının ucuna ulaşmış insanlarla çalıştım. Hayattan birkaç sene zevk alıyorlar ama sonra ofisime gelip “hayatımla ne yapacağımı bilmiyorum” diyorlar.

Hayatınızla ne yapacağınızı bulmak için hayatınızın en güzel yıllarını feda etmeniz gerekmiyor. Hayatınızın amacı finansal özgürlük değil. Hayatınızın amacının ne olduğunu bulmaya bugün başlayabilirsiniz ve hatta bugün başlamaya ihtiyacınız var.

Eğer burada bahsettiğim teknikle hayatınızın amacını keşfedebilirsiniz, hayat çok daha kolaylaşır.

Bir kez sabah 6'da kalkmak, internetten uzak durmak ve zor şeyleri yapmak için bir sebep buldunuz mu, bu sizin hedeflerinizi başarmanızı büyük ölçüde kolaylaştıracaktır.

# Hiçbir şey yapmamakta neden daha iyi olmalısınız?

## Hiçbir şey yapmamanın değişik şekilleri

Bu bölümde, neden hiçbir şey yapmamanın, yapabileceğiniz en önemli şey olduğunu konuşacağız.

Bu dediklerim size saçma gelebilir. Çünkü “ben zaten bol bol hiçbir şey yapmıyorum. Aslında bunun yerine bir şeyler yapmam lazım” diyebilirsiniz. Ama bilimsel olarak bir şey yapmamanın değişik şekilleri var ve biz genellikle bir şey yapmamanın yanlış şekillerini yapıyoruz. Bir şey yapmamanın hayatınızı pozitif etkileyecek sonuçlar veren çeşitleri de var.

Şu an birçok probleme sahip bir dünyada yaşıyoruz. İklim değişikliği, enflasyon, kadın erkek ilişkilerinin ve cinsiyetler arası dinamiklerin problemleri, vs. 30 yaşının altında çok fazla sayıda insan hala ailesi ile yaşıyor, birçok yerde savaşlar var. Dünya gerçekten karmakarışık durumda.

İnsanların karmakarışık durumlarla karşılaştıklarında yaptıkları şeyler ise, birçok durumda çözdüklerinden daha fazla problem yaratıyor.

Bir örnek verelim. Diyelim ki, haftanın son gününde bir final sınavı var. Bu sınavın kötü geçeceğinden çok korkuyorum ve bu problemle başa çıkmak için saatlerce bilgisayar oyunu oynuyorum ya da video izliyorum. Belki sarhoş oluyorum. Sonuçta da problemi çözmeye çalışırken, daha fazla probleme neden oluyorum.

Gerçekten bütün gün hiçbir şey yapmamak başka bir şey. Ama sarhoş olmak, partilere gitmek gibi şeyler ertesi gün akşamdan kalma bir şekilde dolaşmaya neden oluyor ve sınava çalışmayı daha da güçleştiriyor.

Günümüzde insanlardan duyduğum en genel deneyim, gerçekten tüm güçleri ile yüzmelerine rağmen hala boğuluyor olmaları. İnsanlar ne kadar çok çabalarlarsa, işler o kadar kötüye gidiyor gibi görünüyor. Bunun sonucunda da insanlar inanılmaz derecede tükenmiş hissediyorlar.



Bugün bu döngüyü yeniden gözden geçireceğiz ve paradoksal olarak daha az şey yapmayı öğreneceğiz ama bunu doğru şekilde yapmayı öğreneceğiz.

## Başa çıkma mekanizmaları üzerine araştırma

Bu tür bir düşünce, başa çıkma mekanizmaları üzerinde yapılan ilginç bir araştırmadan geliyor. Başa çıkma mekanizmaları, insanların bir şeyler yolunda gitmediğinde yaptıkları şeyler.

Yakın zamanda başa çıkma mekanizmaları ile ilgili psikiyatri, terapi alanlarında ve hatta internette herkesin “başa çıkma mekanizmalarını yükseltmek” gerektiğini söylediğini duyuyorum. “Herkes meditasyon yapmalı, spor yapmalı, doğada zaman harcamalı”. Bunlar gerçekten sağlıklı başa çıkma mekanizmaları. Yapmamız gereken ise, sağlıklı başa çıkma mekanizmalarından kurtulmak. “Porno izleyip mastürbasyon yapmak yerine, meditasyon yapmalıyım” gibi. Ama bu bildiğiniz gibi o kadar da kolay değil ve bugün size problemlerinizi yönetmeniz için, daha az şey yaptığınız, biraz daha iyi bir yol göstereceğim. Zira bu en güçlü başa çıkma mekanizması. Bunun size deli saçması gibi geldiğini biliyorum ama okumaya devam edin.

## En kötü başa çıkma mekanizması

Gelin en kötü başa çıkma şeklinden, duygu odaklı başa çıkmadan başlayalım. Bir şeyler kötü gitmeye başladığında, içinizde bir değişim yaratır. Örneğin sınava gireceksiniz ve korku hissediyorsunuz. Odaklandığınız şey de problemi çözmek değil de içsel duygu durumunuzu yönetmek olduğunda, buna duygu odaklı başa çıkma deniyor.

Psikoloji ve psikiyatri alanında başa çıkma mekanizmaları ile ilgili araştırmalar, özellikle de travma ile ilgili olanlar bize, en kötü başa çıkma mekanizmalarının, duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları olduğunu gösteriyor. Duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları, uzun vadede en kötü sonuçlara sebep olan başa çıkma mekanizmaları. Yani gerçekten problem çözmek yerine içsel durumunuzu değiştirmeye odaklanmanız, hiçbir problemi çözmiyor ve daha kötü problemlere neden oluyor.

Sınavınız olduğunu düşünün. Bu sınava çalışmanız gerekiyor ve siz bu sınavda başarısız olma ihtimaliyle inanılmaz derecede kaygılı ve korkulu hissediyorsunuz. “Bu sınavdan A almalıyım, ne yapacağım ben?” diyorsunuz. Peki tüm bu kaygı ve korku ile ne yapıyorsunuz? Bilgisayar oyunlarına, pornoya, alkole ya da başka uyuşturucu maddelere kaçıyoryorsunuz. Kendi içsel duygu durumunuzu yönetmek için bu şeylere kaçıyoryorsunuz.

Ya da diyelim ki sizin duygusal desteğinize aşırı bağımlı biri ile ilişki içindesiniz. Ya da belki sizin duygusal desteğe ihtiyacınız var. Ve her negatif duygu hissettiğinizde, amacınız bu duyguların gitmesini sağlamak.

Bu, günümüzde büyük bir problem, özellikle de tetikleyici uyarıları (trigger warning) konusunda. Tetikleyici uyarılarına tamamen karşı değilim ama bunların bir miktar zararlı olduğuna dair araştırmalar var. Tetikleyici uyarılarında problem şu: diyelim ki siz, benim belli bir şekilde hissetmeme neden olan bir şey söylüyorsunuz. Burada nefret söyleminden ya da o şekilde ağır bir şeyden bahsetmiyorum. Örneğin spor salonuna gitmekten konuşuyoruz ve benim aklıma en son spor salonuna gittiğimde yaşadığım travma geliyor. Bu durumda da bunu yapmamanızı, benim içsel duygu durumumu kontrol etmeye çalışmanızı bekliyorum. Buradaki en kötü şey, içsel duygu durumumuz üzerindeki gücü, başkalarına veriyor olmamız. Sonuçta bunlar duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları ve problemlerin yol açtığı duyguları onarmaya yönelik mekanizmalar.

Duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarına yöneldiğinizde, en iyi ihtimalle hiçbir şey olmaz. Çünkü duygularınızı yönetmeye çalışırsınız ama bu duyguları yaratan problemleri çözmeye çalışmazsınız. En kötü durumda da duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları, benim kaynak problemleri çözmemi güçleştirir. Bilim de, duygu merkezli başa çıkma mekanizmalarına başvuran insanların genellikle kötü performans gösterdiklerini söylüyor.

## Standart başa çıkma mekanizması

Peki duygu merkezli başa çıkma mekanizmalarını istemiyorsak, bunların alternatifi ne? Tabii ki problemlerin yarattığı duyguları yönetmeye odaklanmak yerine, problemlerin

kendilerini çözmeye odaklanmak. Araştırmalar, başa çıkma mekanizması olarak problem çözmeye odaklanan insanların, şaşırtıcı olmayan bir şekilde, hayatta daha başarılı olduklarını gösteriyor.

Ama tam da burada, problem çözme ile ilgili çok önemli bir problemle karşılaşıyoruz: tüm problemlerinizi çözemezsiniz. İklim değişikliği, enflasyon, 2 senedir bir sevgilinizin olmaması, tüm ilişkilerinizin toksik olması, vs. Tüm bunlar çözülmesi imkansız görünen problemler ve bunlara bakınca da pes etmeye karar veriyoruz.

Problem çözmenin problemi, zihniniz eğer problemin çözümüne giden açık bir yol görmezse, problemi çözmekten vazgeçip pes etmemiz. Pes etmek ise yapabileceğimiz en yanlış şey zira çözümsüz problemleri çözmek yapabileceğiniz en faydalı şeylerden biri gibi görünüyor.

Bu size deli saçması gibi gelebilir ama size bir hikaye anlatmama izin verin. Staj yaparken dördüncü evre metastazlı karaciğer kanseri olan bir hastam vardı. Bunun anlamı, bu insanın bir iki ay içerisinde ölecek olması.

Bu hasta yemek yemiyordu ve ailesi ise yemek yemediği için büyük panik içindeydi. “Gücünü korumalı doktor, ne yapın edin bir şeyler yemesini sağlayın” diyorlardı. Ben ise içimden “adam ölmek üzere ne gücünden bahsediyorsunuz, ne fark eder ki?” diyordum. O zaman henüz psikiyatrist değildim ve burada çok önemli bir noktayı kaçırdığımı göremiyordum.

Problem çözmeye çalıştığımızda devrede olan iki mekanizma var. Bunlardan birincisi, çözmek istediğimiz problemi çözmeye çalıştığımızda ve sonuçta da dışımızdaki şeyleri düzelttiğimizde, hayatımızın daha iyi olması. Ama problem çözmenin bir yönü daha var. Çözüm bulmak çok önemli olsa da, bu yönün problemi çözüp çözmemekle bir ilgisi yok. Bu yön, problemin çözmenin zihinsel yönü. Bu ailenin durumunda aile ellerinden gelen her şeyi yapıyordu. Yapmaya çalıştıkları şeyin uzun vadede hiçbir önemi olmasa da bu, onların psikolojisini değiştiriyordu.

Çözümsüz problemler karşısında iki alternatifimiz var. Birinci alternatifimiz, ne kadar faydasız olursa olsun bu problemi çözmeye çalışmak. Bu seçenekte en azından bir şeyler yapmayı deniyoruz, bir çaba harcıyoruz. Diğer seçeneğimiz ise pes etmek.

En azından bir şeyler yapmaya çalışmak ile pes etmek arasında, uzun vadede çok büyük bir sonuç farkı var. En azından bir şeyler yapmaya çalışan insanlar, pes eden insanlardan çok daha iyi durumda oluyorlar.

Pes ettiğimizde devrede olan bir bilişsel önyargı var. Zihnimiz bir şeyler yapmaya çalışmanın hiçbir işe yaramayacağını, ne yaparsak yapalım yenileceğimizi söylüyor. Ama bu, nesnel olarak doğru değil, özellikle de kadın erkek ilişkileri alanı gibi alanlarda doğru değil.

Kadın erkek ilişkileri konusunda pes etmiş çok fazla insanla konuşuyorum. “Benim durumum nesnel olarak umutsuz” diyorlar. “Piyasa tamamen darmadağın. Durumun böyle olduğunu gösteren internetteki tüm o kanıtlara baksana! Sosyal medyada, forumlarda konuşulan ve yayınlanan şeylere baksana! Sadece o da değil, benim kendi deneyimim de bunu gösteriyor. 4-5 kez buluşmaya gittim ama sonuç sıfır.”

İnternette herkes diyor diye bir şey doğru değil mi? Sonuçta internette, sosyal medyada yayınlanan şeyler bilimsel araştırma sonuçları (!). İnternette biri “her şey bitti” diyorsa, bilimsel araştırma kadar doğrudur (!).

Size tavsiyem, en çözülmez problemler için bile çaba harcamayı denemeniz. Zihninizin bunun kesinlikle işe yaramayacağını söyleyeceğini biliyorum ama zihninizi dinlemeyin. Bizim burada deneyerek başarmaya çalıştığımız şey o değil. Amaç problemi çözmek değil (ama problemi çözme ihtimaliniz hiç de az değil). Amaç pes etmemek. Amaç, bir miktar çaba gösterebilerseniz, zihinsel tükenmişlik denkleminizi değiştirebileceğinizi anlamak.

İnsanlar çözülmez bir şey karşısında bile çaba gösterdiklerinde, bir şey yapmış olma hissi hissederek. Dua ettim ve bu insan iyileştir derler. Dua ile dalga geçmek için yazmıyorum, bir şeyler yapmanın psikolojisinin, insanların biraz daha fazla sorumluluk

sahibi olmalarını sağladığını, bunun işler iyiye giderse sonuçta bir miktar da payları olduğunu hissetmelerini sağladığını söylemek istiyorum.

## En iyi başa çıkma mekanizması

Şimdi başa çıkma mekanizmalarında en üst sınıfa çıkalım. Bunlar, hayatta en iyi sonuçları elde etmenizi sağlayan başa çıkma mekanizmaları ve gerçekte hiçbir şey yapmamanızı içeriyorlar. Bu seviyedeki başa çıkma mekanizmalarına, bilişsel yeniden çerçeveleme (cognitive reframing) deniyor. Bilişsel yeniden çerçeveleme, şeyler hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmeyi içeriyor.

Birçok profesyonel bilgisayar oyuncusu, CEO ya da internet ünlüsü ile çalıştım.

İki farklı insanı alıp aynı senaryoya maruz bıraktığımızı var sayalım. Örneğin ayrılık. İnsanların ayrılığa verdikleri tepkiler üzerinde yapılan bilimsel araştırmalar var. Bu araştırmalar, insanların düşünce şeklinin, ayrılık sonrası nasıl bir duruma düştükleri üzerinde büyük bir etkisi olduğu.

Diyelim ki bir insan terk edildi ve buna şöyle tepki verdi: “Ama Allah’ım ben sevmeye layık biri değilim. Hayatımın geri kalanında tamamen yalnız olacağım. Eski sevgilim bensiz çok daha iyi olacak ve benim durumum umutsuz.”

Diyelim ki bilişsel yeniden çerçeveleme konusunda becerikli diğer bir insan da terk edildi. Böyle bir insan ilk başta ortaya çıkan düşüncelerini alıp değişik bir yöne sokabilir ve bunu yaparken olayın ne kadar da kötü ve negatif olduğunu da kabul edebilir.

“Terk edildim ve şu an hiç de iyi bir durumda değilim. Eğer sağlıklı ilişkilere girebilen sağlıklı bir insan olmak istiyorsam yapmam gereken çok iş var. Bu ilişki darmadağın oldu ama en azından bu ilişkiden birçok ders çıkardım. Şimdi en iyisi gelecekteki ilişkilerim için daha iyi ve hazır hale geleyim.”

Bilişsel yeniden çerçeveleme tam olarak budur. Biz psikoterapide bunu yapıyoruz. Kişinin otomatik düşüncelerini alıyoruz ve onları daha faydalı bir şekilde yeniden düzenlemelerine yardım ediyoruz. Burada tabii ki “farklı düşünmeye başla bro” demek yeterli olmuyor. Bunun için belli bir süreç var ve ben size bu süreci anlatacağım.

Bir şeyi bilişsel olarak yeniden çerçevelemenin ilk adımı, bu konudaki başlangıç düşüncelerinizi yazmaktır. Bir sürü negatif düşünceye boğuluyorsanız, bunları tek tek bir sütuna yazın.

İkinci adımda da (ikinci sütuna) sizin yerinizde daha dayanıklı, hayatı yaşamakta daha yetenekli biri olsaydı nasıl düşüneceğini yazın. İkinci sütunu doldururken, içgüdüsel bir iğrenti hissettiğinizi göreceksiniz. Siz o sütunu yazarken, zihniniz sürekli olarak yazdıklarınıza karşı argüman geliştirecek. Fakat zihninizin bir reaksiyon göstermesi, zihninizin haklı olduğu anlamına gelmiyor.

Birinci sütun ile ikinci sütun arasındaki çatışmaya dikkat edin. İkinci sütunu yazarken nasıl hissettiğinize dikkat edin. Hissettiklerinizi de yazın. Örneğin “bu şey başkaları için geçerli olabilir ama benim durumum için geçerli değil” gibi şeyleri.

Burada ikinci sütun, bilişsel yeniden çerçeveleme sütunu. Umut dolu olan sütun o. Buraya yazdığınız her şeyi kabul edemiyorsunuz. Birçok şeyi kabul edemiyorsunuz. Ama derin bir nefes alın ve ikinci sütundan kabul edebileceğiniz en az bir madde bulun. Bu maddeyi işaretleyin ve onun üzerinde düşünmeye başlayın.

“Bunu neden kabul edebiliyorum? “Bu madde neden doğru? Çünkü teknik olarak her ayrılıktan bir şey öğreniyorum ve her defasında duygularımı daha iyi yönetebiliyorum.”

Bunu yapmaya başladığınızda, bilişsel olarak yeniden çerçevelenmiş oluyorsunuz. Nöronlarınızı bir miktar yeniden kablolamaya başlıyorsunuz.

Düşünceler hakkında bildiğimiz şey, düşüncelerin belli kalıplar şeklinde oldukları. Belli bir şeyi her gördüğünüzde, zihniniz aynı düşünceleri açığa çıkarmaya meyilli.

Çocuklarımdan biri mayonez sevmiyor ve ne zaman bir sandviç görse aklına ilk gelen şey, içinde mayonez olup olmadığı. Ben ne zaman tatlı bir şey yesem, “bunu sevdim, çok tatlı değil” diyorum. Belli bir durumda aynı düşünceler aklımıza gelip duruyor. Bunun nedeni, nöronlarımızın iyi bir şekilde kablolanmış olması. Eğer farklı şekilde düşünmek istiyorsak, tersine düşünmek için zorlanmak zorundayız. Bunu ilk yaptığımızda çok zor olacaktır ama bu tür bir bilişsel yeniden çerçeveleme işini tekrar tekrar yaparsanız, zihniniz başarısızlık karşısında gösterdiği doğal tepkilerini değiştirmeye başlar. Olaylara

aydınlık taraflarından bakmaya başlarsınız. Bunu yapmaya başlamanız da yıkılan ilk domino taşıdır. Çünkü bunu yaparsanız artık çaresiz ve tükenmiş değilsiniz. Artık ilk zorlukta pes etmiyorsunuz.

**Pes eden biri mi olmak istiyorsunuz yoksa zorluklarla başa çıkabilen biri mi?**

İlk zorluk karşısında pes edip etmemeye şu şekilde de bakabilirsiniz: eğer pes ederseniz bu son zorluk olur ama devam ederseniz başka zorluklarla karşılaşsınız. Burada sormanız gereken soru, pes eden biri mi olmak istiyorsunuz yoksa zorlukları olan biri mi? Dejenere bir şekilde oyun bağımlısı olmuş biri ile başarılı bir iş adamı arasındaki temel fark bu. Biri pes ediyor, diğeri ise zorluklara sahip.

Bu delice gelebilir ama bir problem ile karşılaştığımız zaman yaptığımız birçok şey, daha fazla problem yaratıyor. Bu nedenle de hiçbir şey yapmamak çok önemli ama hiçbir şey yapmamanın birçok türü var.

Burada ilginç olan şey şu ki, hiçbir şey yapmıyorum dediğiniz zamanların çoğunda aslında bir şeyler yapıyorsunuz. Haftasonu sınavım var ve ben daha hiçbir şey yapmadım diyorsunuz ama aslında bir sürü saçma sapan şey yapıyorsunuz. Youtube'da saatler harcıyorsunuz, içiyorsunuz, vs.

# Terapi Erkekler İçin Neden İşe Yaramıyor?

## Terapi erkekler için neden zor?

“Terapi erkekler için neden kötü” demem kafanızı karıştırabilir. Çünkü bunu diyen ben bir psikiyatristim, erkeğim ve erkek danışanlarıma psikoterapi uyguluyorum! Peki o zaman neyden bahsediyorum ki!

Psikiyatrist olarak deneyimim nedeniyle, erkeklerin terapi görmelerini zorlaştıran sistematik önyargılar olduğuna inanıyorum. Bu bölümde bu sistematik faktörlerin neler olduklarını, bunları nasıl anlayabileceğimizi, bunların üstesinden nasıl gelebileceğimizi ve duygusal olarak daha sağlıklı olmak için nasıl ilerleyebileceğimizi konuşacağız.

Bunun için de önce, terapinin ruhsal hastalıkları iyileştirmek için altın standart olduğu fikrinin nereden geldiğine bakmamız gerekiyor. Gerçekten anlamamız gereken şey, psikoterapinin tarihi boyunca, hastalarını çoğunun kadın olduğu. Bugün psikoterapi uyguladığımız hastaların %60-70 kadarı kadın.

Bir diğer önemli gerçek de, günümüzde terapistlerin %60-70'inin kadın olduğu.

Bence psikiyatri ve psikoterapide ilk başlardan itibaren yardım ettiğimiz insanların çoğu kadınlar oldu. Ben bir doktor olarak 10 hastaya baktığımda, “insanlarla duyguları hakkında konuşmak, ortalamada uygulayabileceğim en başarılı yöntem” diyorum. Bu gerçekten doğru olsa da, bu 10 hastadan 7'sinin kadın olduğunu hesaba katmıyorum. Belki de konuşma terapisinden ya da duyguları hakkında konuşmaktan fayda sağlayanların çoğu kadın.

Amerikan Psikoloji Birliği'nin (American Psychological Association) erkekler ve erkek çocuklarla çalışma rehberine bakarsanız, kadınlara ve erkeklere teşhis koyma konusundaki sistematik önyargıyı görebilirsiniz. Kadınların aldıkları teşhislerin büyük bir kısmı depresyon ve kaygı ki kadınların depresyon ve kaygı teşhisi alma ihtimali erkeklerin bu teşhisleri alma ihtimalinin 3 katı.



Depresyon ve kaygı teşhislerinin çoğu duygular ve bir şeyleri ifade edebilme ile alakalı. Örneğin majör depresyon bozukluğu üzgün hissetmeyle alakalı.

Birçok erkek ise dışa vurucu teşhisler dediğimiz, bağımlılık, sosyopati ve antisosyal kişilik bozukluğu gibi teşhisler alıyorlar. Bunlar, davranışları içeren bozukluklar ve bu durum bize erkeklerin bir şey hissettiklerinde, o şeyle ilgili duygularını konuşmak yerine o şeyle ilgili harekete geçtikleri gibi önemli bir fikrin ipucunu veriyor.

## Erkekler duyguları ile nasıl başa çıkarlar?

Eğer erkeklerin duyguları ile nasıl başa çıktıklarına bakarsak, bunun genel olarak doğru olduğunu görürüz. Zira bir erkek için bir duygu, çözülmesi gereken bir problemdir, oturup konuşulması gereken bir problem değil.

Örneğin bir erkek çocuk oyun oynarken zorbalığa uğradığında, şişman diye dalga geçildiğinde, başka çocuklardan dayak yediğinde ve utanç hissettiğinde, bu onun hakkında konuşacağı bir şey değildir. Eğer çocuk gider annesine ya da öğretmenine ağlarsa daha da kötü bir davranışla karşılaşabilir. Bu nedenle de erkekler insanlarla konuşmanın ya da sorunlarını dile getirmenin cezalandırılmalarına neden olacağını, yapmaları gereken şeyin gidip problemi çözmek olduğunu öğrenirler. Eğer diğer çocuklar benimle şişman olduğum için dalga geçiyorlarsa, bu konuda konuşup duygularımı işlemek yerine gidip spor salonunda kilo vermeliyim, kas yapmalıyım ya da dövüş sporlarına başlamalıyım. Bir dahaki okul gezisinde plaja gittiğimizde, onlara patronun kim olduğunu göstermeliyim.

Biraz düşünürseniz, içsel bir duyguya, utanç duygusuna karşı çözümün harekete geçmek ve böyle hissetmeye neden olan durumu değiştirmek olduğunu görürsünüz. İşsizim, param yok diye utanıyorum. Ne yapmalıyım? Anneme gidip işsiz ve parasız olduğum için ağlamalı mıyım? Ya da kız arkadaşıma gidip işsiz ve parasız olduğum için ağlamalı mıyım? Hayır. Erkekseniz, erkek olmalısınız ve gidip iş bulmalısınız ve para kazanmaya başlamalısınız. Eğer kötü hissediyorsanız, erkek olarak öğrenmeniz beklenen şey, gidip problemi çözmektir.

## Erkeklerin evlilik terapisini sevmeme nedeni

Bunu, erkeklerin çift terapisine girmek istememelerinde de görebiliriz. Heteroseksüel bir ilişki içindeki erkek, karısı ya da kız arkadaşı çift terapisine gitmek istediğinde, bunu yapmayı pek istemez. Eğer araştırmalara bakarsanız, erkeklerin çift terapisine gitmeye istekli olmamalarının sebebinin, kafalarını kuma gömüp probleminden kaçmak ile alakası olmadığını görebilirsiniz. Erkeklerin çift terapisine gitmeye istekli olmamalarının sebebi, bu terapilerde daha eli zayıf tarafta kaldıklarını hissetmeleri.

Bir erkek çift terapisine gittiğinde, partneri duygularını anlama ve söze dökme konusunda daha iyidir ve kendi tarafını daha iyi ve ikna edici şekilde açıklayabilir. Terapist erkeğe sorduğunda ise erkek daha çok “çok bir şey bilmiyorum, emin değilim, biri bana nasıl basketbol oynanır dese sorun değil ama böyle duygularını anlatmayı bilmem” diye düşünüyor. Çift terapisinde efektif olarak iletişime geçmeyi bilmediğini hissediyor.

Bir erkeğin bir mahkemeye gittiğini ve karısının kendi tarafını anlattığını düşünün. “Beni ihmal ediyor, beni takdir etmiyor. Onun için çok şey yapıyorum. Çok çalıştığını biliyorum ama beni ihmal etmesi beni çok yaralıyor. Gerçekten hiç takdir edilmediğimi hissediyorum.” Bu durumda erkek “ben duygularını dilini konuşmuyorum ki, şimdi buna nasıl tepki vereceğim?” diyor.

## Erkeklerin iletişim şekli kadınlardan farklıdır

Erkekler çift terapisinde elleri zayıf hissediyorlar zira biz erkekler duygularımızı daha değişik bir şekilde gösteriyoruz. Benim erkeklerin duygularını kadınlardan daha farklı göstermeleri konusundaki favori örneğim, “pozitif sevginin negatif dışa vurumu”. Biz erkekler bir erkek arkadaşımızla gurur duyduğumuzda bunu ana direkt söylemeyiz. Daha çok onunla dalga geçer gibi söyleriz.

Örneğin kötü bir ayrılıktan ya da uzun süre yalnızlıktan sonra bir arkadaşımız bir ilişkiye başladığında, bu bize gurur verir ve gerçekten iyi hissederiz. Ama “seninle gurur duyuyorum birader, böyle iyi özellikleri olan ve seni seven, sana hak ettiğin gibi

davranan birini bulduğun için çok mutluyum” demeyiz. İnsanlık tarihi boyunca bu söylediğim kelimeler dizisi muhtemelen tek bir erkek tarafından bile dile getirilmedi. Biz böyle bir durumda “ah birader seni de kaybettik, sen de hanımcı oldun” deriz. Bu arkadaş bize daha az ulaştığında “ne güzel kız arkadaşı var, vakti yok” diye düşünsek bile adama “oğlum ne kılıbıksın lan, yenge bizi aramana izin vermiyor mu” deriz. Bütün bunları gülerek ve tamamen pozitif bir hava ile söyleriz.

Yani erkekler genellikle pozitif sevgiyi negatif dışa vurumlarla ifade ederler. Bir şey hakkında iyi hissettiğimizde bunu direkt söyleyemeyiz. Gurur duyduğumuz adamları “dalga geçeriz”, onu “aşağılarız”. Ama biliyorsunuz ki psikoterapi böyle çalışmıyor. Gittiğimiz psikoterapist, iş bulduğumuzu duyunca “hadi ya, çok kötü, demek seni bir daha buralarda göremeyeceğiz” diye dalga geçmez. Bir terapist tam tersini söylemek üzere eğitilmiştir. Terapistlere öğretilen “fazla konuşma”, “hastanın hayatındaki problemleri çözmeye çalışma”, “orada otur, dinle ve bu kişiye bir sürü soru sor” şeklindedir. Bir terapist iş bulduğunuzda “bu sana nasıl hissettiriyor?” diye sorar. Siz de genellikle “bilmem ki” dersiniz ve bu nedenle de kendinizi aptal gibi hissedersiniz. Zira size bilmeniz gereken bu “ne hissediyorsun” sorularını sorup duruyorlar ama çoğunu bilmiyorsunuz. Çünkü erkek olarak duygularınızı dışa vurumunuz sözelden farklı bir şekilde.

## Erkekler duygusal sağlıkları konusunda oldukça fizikseldir

Son olarak göz önünde bulundurmanız gereken şey de, erkeklerin duygusal sağlıkları konusunda çok fazla oranda fiziksel olmaları. Bir erkeğe “birader terk edilmişsin, bana nasıl hissettiğiniz biraz anlatsana” dersem, o erkek “sevilmeye layık biri gibi hissetmiyorum”, “bir daha partner bulamayacağımdan korkuyorum”, “bir daha düzelmeyeceğim diye korkuyorum”, “hayat boyu yalnız kalacağımdan korkuyorum” gibi şeyler söyleyemeyebilir. Bunun yerine bir erkek “kalbimi söküp attı ve hatta bir de üstüne taşaklarımı ezdi geçti” gibi bir şey söyler. Bir erkek bunu diğer bir erkeğe söylediğinde de diğer erkek bunun ne anlama geldiğini bilir. “Anlıyorum adamım, en son terk edildiğimde bir de üstüne aldatıldığımı öğrendiğimde ben de aynısını hissetmiştim” der. Erkeklerin doğası daha fizikseldir ve erkekler bu şekilde konuşurlar.

Bir başka nokta da, bir erkek diğer erkeğe terk edildiğini ve kalbinin yerinden sökülmüş gibi hissettiğini söylediğinde, diğer erkek ona genellikle “spor salonuna git ve deli gibi ağırlık bas birader” der. Bunun kişinin kendine güvenini arttıracaklarını varsayabiliriz. “Spor salonuna git, yağ yak, kas yap, aynada gördüğün adamı daha seksi yap”.

Biz ruh sağlığı uzmanları ise insanın duygu durumunu düzeltmenin fizyolojik parçaları olduğunu göz önünde bile bulundurmuyoruz. Psikoterapi konusunda yaptığımız en büyük hatalardan birisi, zihni vücuttan ayırmış olmamız. Ama modern bilime bakarsak örneğin kaygının sadece zihninizde olan bir duygu olmadığını, fiziksel birçok parçası olduğunu da görüyoruz. Kaygı ishal yapabilir, bağırsak hareketlerinizi değiştirebilir. Kaygı sempatik sinir sisteminizi tetikleyebilir ve mideniz gibi yerlere kan akışını yavaşlatırken, vücudun başka bölümlerine akan kanı arttırabilir. Yani duyguların doğal olarak oldukça fizyolojik şeyler olduklarını biliyoruz. Peki ama o zaman neden toplum olarak, duygular üzerinde fiziksel olarak harekete geçmek yerine sadece onlar hakkında konuşmaya çalışıyoruz?

Psikoterapi yaptığım birçok erkek, bu fiziksel tarafın duyguları konuşmaktan çok daha önemli olduğunu fark ediyor, en azından kadınlar için olduğundan daha önemli olduğunu görüyorlar.

Sadece bir örnek vermem gerekirse, ofisime gelen erkeklerin sarılmaya kadınlara göre çok daha fazla ihtiyacı olduğunu fark ettim. Tabii burada cinsiyet farkı gibi bir durum var yani kadınlar bana sarılmaktan rahatsız olabilirler. Bunu bir gerçeklik ifadesi gibi söylemiyorum ama ofisime gelen hastalara sarılmak erkeklerde çok daha fazla duygusal iyileşmeye, gözyaşına ve sonra da oturup belden aşağı şakalar yapmaya neden oluyor. Erkeklerin duyguları ile başa çıkabilmesinin oldukça fiziksel bir boyutu var.

## Erkek ruh sağlığı konusunda ne yapabilir?

Peki bütün bunların ışığında erkeklere tavsiyelerim neler? Şimdi size garip gelecek ama ilk tavsiye edeceğim şey, eğer ruhsal mücadele içindelerse psikoterapi almaları. Az önce psikoterapi alanında sistematik önyargı var dedim ama psikoterapi ruhsal

problemleri iyileştirme açısından hala en iyi kanıt bazlı tedavi yöntemi. Yine doktor gözetiminde alınan ilaçlar da öyle.

Aynı zamanda hem erkekler hem de kadınlar için aynı oranda faydalı olduğu klinik çalışmalarla gösterilmiş terapi çeşitleri var. Yani psikoterapi erkekler için hiç çalışmıyor değil ama psikoterapinin gerçekten faydalı olması için yapabileceğiniz şeyler var. İkinci tavsiyem, psikoterapiden vazgeçmeden önce en az üç tane psikoterapist deneyin. Bunlardan size ilk faydalı gördüğünüz ile terapiye devam edin. Psikoterapinin önemli bir kısmı terapist ile hastasının birbirleri ile uyumlu olması ve sizinle size faydalı olacak şekilde iletişime geçecek terapisti bulmak zor olabilir.

Birkaç tavsiyem de, psikoterapiye giderseniz kullanmanızı isteyeceğim dil ile ilgili. Öncelikle terapist, sürekli olarak ne hissettiğinizin farkında olmadığını, duygularınızı dile getirme konusunda iyi olmadığını söyleyin. Çünkü çoğu zaman terapist size nasıl hissettiğinizi sorar ve birçok erkek de bu sorunun cevabını bilmez. Bu konuda başından şeffaf olun.

Bir diğer tavsiyem de normatif erkek aleksitimi (normal erkek duygu sağırlığı) kavramını bilmeniz. Birçok erkek fabrika ayarında (normatif olarak) kendi içsel duygusal durumlarına karşı kördür, sağırdır. Eğer bu durum size uyuyorsa terapistinize bir miktar aleksitimi sorunuz olabileceğini, en azından bundan şüphelendiğinizi söyleyin. Böylece terapiye, normal bir terapi akışı şeklinde katılamayabileceğiniz konusunda terapisti uyarın.

Terapistle kullanacağınız dil konusundaki bir sonraki tavsiyem ise, eğer terapinin sizin için çalışmadığını düşünüyorsanız, terapistinizden stilini biraz değiştirmesini isteyin. “Biraz sessiz olduğunuzu farkettim. Bana sürekli olarak ne hissettiğimi soruyorsunuz ve ben sürekli olarak bilmiyorum diyorum. Biraz daha fazla aktif olmayı ya da biraz daha fazla rehberlik etmeyi dener misiniz?” Bu bazı terapistleri rahatsız edebilir ve bu terapistler size “neden daha fazla rehberliğe ihtiyaç hissediyorsun?” sorusu ile tepki verebilirler. Bu tip bir soruyla karşılaşırsanız, “bilmiyorum ama yaptığımız terapinin bana fazla bir faydası olmadığını hissediyorum” deyin.

Eğer bu ikisi işe yaramazsa, iki ya da üç seans sonra terapistinize “bu terapiden fayda sağladığımı hissetmiyorum” deyin ve sonra da şöyle devam edin:

“Bana belli sorular soruyorsunuz ve ben de bunlara cevap vermekte zorlanıyorum. Bana daha aktif, daha çok rehberlik edecek ya da bana yardımcı olacak sorular sorabilecek ve duygularımı daha iyi anlayacak başka bir terapist tavsiye edebilir misiniz?”

Bunu sormanın incitici olduğunu ve sormaya utanacağınızı biliyorum. Bu soru terapistinizin kötü olduğu anlamına gelmiyor. Sadece size çok yardımcı olamadığı anlamına geliyor. En azından sizin için neyin çalıştığını ve neyin çalışmadığını konuşmalısınız.

Ben bir terapist olarak böyle bir soru ile karşılaştığımda biraz kötü hissederim ama bana gelip de “Dr.K, bu terapi benim işime yaramıyor” diyen hastalarımı takdir ediyorum. Zira bunu söylediklerinde ya bunun üzerinde çalışıp, hastanın işine yarayacak bir yol buluyoruz ya da hastama görebileceği başka bir terapist tavsiye ediyorum. Bir doktorun ya da terapistin görevi, bir hastaya yardımcı olmak, “illa ben yardımcı olacağım” değil. Hastanın işine ne yarayacaksa ona o şeyi vermek.

Size hala terapiye gitmeniz tavsiyesini veriyorum zira terapinin etkili bir yaklaşım olduğu, bilimsel kanıtları olan bir şey.

## Duygusal sağlığınız için vücudunuzu çalıştırın

Göz önünde bulundurmanız gereken bir başka şey de, duygularınızın önemli bir kısmını vücudunuzda yaşadığı ve bir erkek olarak bazen daha fazla miktarda vücut çalıştırıcı aktivite yapmanız gerektiği. Tai Chi ve yoganın duygu durumu bozukluğu ya da kaygı gibi rahatsızlıklarda etkili tedavi yöntemleri olduğunu gösteren araştırmalar var. Duygusal sağlığınız için daha fazla fiziksel aktivite yapmanız, size oldukça faydalı olacaktır.

Yapabileceğiniz bir başka şey de yeni ortaya çıkan EMDR veya EFT gibi somatik terapiler. Bunlar vücudunuzu terapi sürecine dahil ediyorlar. EFT dokunma tekniği,

duyguların vücutta depolandığı ve vücudun belli bölgelerine dokunarak, bu duyguları boşaltabileceğiniz fikrine dayanıyor.

Ben bu tür teknikleri 10-15 sene önce gördüğümde, alternatif tıp saçmalıkları olduklarını düşünmüştüm. Belli vücut bölgelerine dokunarak duyguları salma fikri bana mantıksız gelmişti. Ama son 10 senede yapılan araştırmalardan gelen bilimsel veriler, bunun oldukça etkili bir teknik olduğuna işaret ediyorlar. Hala %100 emin değiliz ve bu araştırmalar da süper kaliteli değiller ama her geçen yıl bu konuda daha fazla kanıt görüyoruz.

Son olarak da, dünya çapında erkeklerin artan oranda fiziksel aktivite grupları kurduklarına dikkat çekmek istiyorum. Örneğin beraber uzun doğa yürüyüşlerine çıkıyorlar, kamp yapıyorlar, vs. Bu tür gruplara da katılabilirsiniz.

# Neden hayatı yaşamakta çok kötüsünüz?

## Giriş

*“İnsanlar neden yaşamın büyük bir kısmı ızdırap iken yine de yaşamayı seçerler? Son 2 yıldır bu soruyu cevaplamaya çalışıyorum ve cevabı bilmeye ihtiyacım var.*

*Etrafıma baktığımda çoğu insanın ömrünün tüm günü çalışarak geçirip yaşamlarını devam ettirecek kadar kazanmakla ve ertesi gün aynı döngüyü ölene kadar tekrar tekrar yaşamaya uyanmakla geçtiğini görüyorum. Ben bununla başa çıkamıyorum. Bu nedenle de bu soru son iki senedir zihnime yapıştı.*

*16 yaşındayken üniversite sınavı için tüm zamanımı çalışarak geçirdim. Hindistanlıyım ve üniversiteye girmek burada daha zor. Geleceğime baktığımda, bir sonraki günü yaşamak için bütün gün çalışmaktan ve bunu her gün yapmaktan başka bir şey görmemek beni çok ürkütüyor. İşin kötü tarafı da, ben görece varlıklı azınlıktayım. Daha fakir ya da savaşıla paramparça olmuş ülkelerdeki insanların daha da kötü koşullarda daha fazla çalışmaya nasıl katlandıklarını tahmin bile edemiyorum.*

*Amerika Birleşik Devletlerinin kurtuluşum olacağını düşünüyordum ama orası da enflasyondan kırılıyor. Kaderimden kaçabileceğim hiçbir yer yok! Hiç umut yok.*

*Tarihte durum daha kötüydü. Mesela kölelik vardı ama köleler yaşamayı seçtiler. Neden, neden, neden? Tüm gün tükenene kadar çalışan Çinliler neden yaşamayı seçiyorlar? Bunu bana biri şimdi anlatsın lütfen. Hayatım bir miktar kolay ama ilerde çalışmaya başladıktan sonra, hayatta olma fikri ile nasıl başa çıkabileceğimi bilmiyorum. O da bir iş bulabilirsem. Sanırım o zaman kendimi öldüreceğim.”*

Bu söylediğin çok korkutucu lütfen kendine zarar verme ve eğer intihar düşünceleri kafandan geçiyorsa, mutlaka lisanslı bir profesyonelden yardım al ya da bu konudaki acil telefon numaralarını ara.

Bu uyarıyı yaptıktan sonra ana konuya gelelim.



## Hayatı yaşamayı beceremiyorsunuz

Eğer yaşam ızdırıp ise neden yaşayalım ki? Birçok insan gerçekten çok çalışıyor, sonra eve gidip bir şeyler yiyor ve ertesi gün de çalışmak için yatağa gidiyor. Bütün bu döngünün ne anlamı var ki?

Bir öğrenci olarak bunları öğrenmek istemiyorum ama öğrenmek zorundayım çünkü geleceğim buna bağlı” diyorsunuz. Takipçi bununla daha fazla başa çıkamıyorum diyor. Ve evet, başa çıkmaya çalışmak, çalışır bir strateji değil.

Hayat temelde ızdırıp ise hayatı nasıl yaşarsınız? Neden yaşamalısınız? Çünkü hayatı yaşama konusunda daha kabiliyetli hale gelebilirsiniz. Hayatın ızdıraplı olmasının nedeni de, sizin onu yaşamayı becerememeniz. Bunun kulağınıza hiç de empatik olmayan bir şey gibi geldiğini biliyorum ama durum bu maalesef.

Bir örnek vereyim. Birini alıp yüzme havuzuna attım diyelim. Bu kişi eğer yüzme bilmiyorsa deneyimi yüzeyde kalmak için çok fazla çaba göstermek ve çok acı çekmek şeklinde olur. Zar zor nefes alabilir, bir su kütleinin içinde, yüzme bilmeme ile başa çıkmaya çalışmakla uğraşır. Ve “ben neden bu suyun içindeyim? Bu berbat bir deneyim” diye yakınır. Haksız da sayılmaz. Yüzme bilmeden bir su kütleinde olmak berbat bir deneyim. Burada başa çıkmaya çalışmak çözüm değil çünkü temel problem yüzme bilmemek.

Bize hayat denizinde nasıl yüzeceğimiz öğretilmiyor. Bu nedenle de sürekli hayatla başa çıkmaya çalışıyoruz. Her gün başa çıkmaya çalışıyoruz ama bu çalışır bir strateji değil.

Her şeyden önce hepimizde temel bir hayatta kalma içgüdüğü var. Bunun yanında teorik olarak üreme içgüdüğü var. Bir insan ya da bakteri olsun, canlılar üremek için hayatta kalmaya çalışıyorlar. Yani hepimizin içinde temel bir yaşama sebebi var. Tasarımımız böyle. Yaşamı, ölüme tercih ediyoruz. Tüm canlıların böyle.

Sorun şu ki son 20, 30 ve belki 40 senede, hayatta kalma içgüdüğü, bizi oyunda tutmak için yeterli olmamaya başladı. Çünkü hayat berbat bir hal almaya başladı.

“Dr. K. sen ne diyorsun? İnsanlık son 20, 30 ve belki 40 yılda büyük bir ilerleme kaydetti.”

Artık farklı sularda yüzüyoruz

Doğru, insanlık büyük ilerlemeler kaydetti ve eskiden sahip olmadığımız birçok güzel şeye sahip olduk. Eskiye göre daha iyi suda yüzüyoruz ama aynı zamanda bu su eskiye göre çok daha farklı ve burada artık hayatta kalma içgüdüğü tek başına yeterli değil.

Hayatta kalma içgüdüğü yeterli değil zira eskiden belli açılardan hayatta kalmak daha kolaydı. Bu söylediğim size garip gelebilir ama avcı-toplayıcı toplumlara bakarsanız, bu toplumlarda insanların günde 6-8 saat ile hayatta kalabildiklerini görürsünüz. Görece rahat ve bol bol boş vakitleri olan bir ortam. Ev kredisi dertleri yok, en son sınavdan kalır mıyım dertleri yok, iş bulabilecek miyim dertleri yok, işimi kaybeder miyim dertleri yok, vs.

Dünya eskiden insanların düzenli olarak kıtlıktan öldüğü bir yerdı. Bugün bazı şanssız insanlar hala açlıktan ölüyorlar ama eskiye göre çok çok az insan açlık çekiyor. Aslına bakarsanız bugün çok fazla yemek yemek, yeterince beslenememeye göre çok ama çok daha fazla sayıda insanı öldürüyor. Bu inanılmaz bir şey. Aslında insanlık olarak hayatta kalma oyununu kazanmış durumdayız.

Eskiden hayatta kalma dürtüsü, yaşamaya devam etmek için bir şeyler yapmak için yeterliydi zira bir şeyler yapmazsak, bir şeyler yiyemiyorduk ve hayatımız riske giriyordu. Ama artık oyun değişti ve otomatik olarak yapmak üzere beynimizde kablolanmış şeyler artık bize zarar veriyorlar.

Tüm insanlar yağlı ve karbonhidrat zengini besinlere bayılırlar zira bu besinlere olan aşkımız tarihte bizim hayatta kalmamıza yardımcı oluyordu. Bugün bu aşk her gün yüzbinlerce insanı öldürüyor. Yani eskiden hayatta kalmamızı sağlayan programlamamız, bugün artık işe yaramıyor ya da zararlı. Çünkü dünya değişti ve dünya son 30 – 40 yılda çok hızlı değişti.

Dünyadaki teknoloji değişim hızına bakarsanız, örneğin 430 yılı ile 600 yılı arasında çok büyük bir teknolojik değişim olmadığını görürsünüz. Ama bir de 1850 ile günümüz arasındaki teknolojik farkı ve değişimi düşünün. 430 yılından birini alıp 600 yılına koyabilseydiniz, bu kişi kendini evde hissedirdi. Ama 1850 yılından birini alıp da bugüne koyabilseydiniz, o kişini kafası delirme derecesinde karıştırdı.

Yani son 100 yılda ve hatta 40 yılda dünya temelden değişti ama bize bu yeni dünyada nasıl yaşayacağımız öğretilmedi. Birçoğunuz da bu nedenle yaşam ile başa çıkamıyorsunuz.

## Hayatı nasıl yaşayacağımızı nasıl öğreneceğiz?

Peki hayatı yaşamayı nasıl öğreniriz? Çünkü bu bize öğretilmiyor. Temel problem şu: Eğitim sistemimiz eskiden dışsal şeyler üzerine kuruluydu çünkü yaşamak için buna ihtiyacımız vardı. Nasıl tarım yapacağımızı, matematiği, okumayı, vs. öğreniyorduk. Bugün ise bu işleri yapan birçok araca sahibiz. Traktörler, hesap makinesi, bilgisayar, programlar, vs. Hemen her şeyi internette arayabiliyoruz ve dünyanın tüm bilgisi birkaç tıklama uzağımızda. Ama eğitim sistemimiz zamana ayak uyduramadı. Bugün her çağda olduğundan çok daha fazla ihtiyacımız olan şey, nasıl yaşayacağımızı anlamak. Nasıl başarılı olacağımızı değil, nasıl yaşayacağımızı öğrenmemiz gerekiyor.

Burada ise maneviyat devreye giriyor. Zira hayatı nasıl yaşayacağımız konusundaki en başarılı çalışma, insan maneviyatı.

Psikolojiye bakarsak, psikolojinin kendinizi anlamak ile ilgili olmadığını ama insanların dışsal davranışlarını anlama ile olduğunu görürüz. Psikoloji, insanlar genel olarak nasıl fonksiyon gösterdiğini araştırıyor. Aslında psikoloji bilimi, ekonomi biliminden çok da farklı değil.

## Maneviyat, kişisel psikolojidir

Maneviyat ise kişisel psikolojidir. Çünkü örneğin psikoloji okuduğunuzda size sabah nasıl uyanacağınızı, nasıl motivasyon bulacağınızı falan öğretmeyecekler. Bunların

yerine, Pavlovcu refleksler gibi prensipleri öğreniyorsunuz. Bu bizim insan davranışını anlamamıza yardımcı oluyor. Bu bizim üzüntüyü anlamamıza yardımcı oluyor. Sizin üzüntünüzü değil ama insanların üzüntüsünü.

Maneviyat ise sizin kendinizi anlamanızı sağlayan bir disiplin. Maneviyat Tanrı ile ilgili değil ve ateist bile olsanız, maneviyat ile ilgilenmelisiniz. Hem dindar hem de ateist insanlar maneviyatla ilgilenmelidirler çünkü dediğim gibi maneviyat benliğiniz üzerinde çalışmak demek.

Birçok insan, “psikoloji ve biyoloji yeterli değil mi?” diyecektir. Ben yeterli olduğunu düşünmüyorum. Çünkü insanların bir şeyi arzulamasının nasıl oluştuğunu veya bir şeyi nasıl sindirdiğini öğrenmek, sizin kızarmış patates yerine salata yemenizi sağlamıyor.

Eğer hayatı nasıl yaşayacağınız size öğretilmediği için gündelik hayatınızda ızdırap çekiyorsanız ve ızdırabınızın kaynağının ne olduğunu sorgulamadıysanız, “ölene kadar her gün çok çalışmak zorundayım ve bu da benim ızdırabımın kaynağı” gibi düşüncelere sahip olursunuz. Ama sizin ızdırabınızın kaynağı, ölene kadar her gün çok çalışmak zorunda olmanız değil. ızdırabınız, sizin bu şartlara verdiğiniz reaksiyondur. Yani sizin ızdırabınızın kaynağı çok çalışma gerekliliği değil, bu gerekliliğe verdiğiniz tepki. Her gün çalışmak zorunda olan herkes ızdırap çekmiyor. Aslına bakarsanız bundan büyük zevk alan insanlar var. Bu insanlar gibi olmak istemez miydiniz?

## Bir parçanızı gömülü tutmak

İnsanların ızdırap çekmesinin en yaygın sebebi, yapmak istemedikleri ama yapmak zorunda oldukları şeyleri yapmak. Bir insan bu şeyleri yaparken bir tarafları “bunu yapmamalısın, başka bir şeyle uğraşmalısın” derken diğer tarafları “bunu yapmalısın, başka bir şey yapmamalısın” der.

Peki bir insan bu iki tarafı arasında bir uzlaşmayı genellikle nasıl sağlar? Bir tarafını içine gömer, bastırır ve o tarafına dikkat vermeyi bırakır. Bunu sağlamak için kendini uyuşturur. Ama bunu yaparken, bir şeyler için çabalayan bir tarafını derinlere gömer.

Ondan sonra da neden ızdırap çekiyorum diye merak eder. ızdırap çekiyordur zira kendi hayatını değil, kendine başkaları tarafından reçete ile sunulan bir hayatı yaşıyordur.

ızdırap çekmemizin nedeni, bizden başka şeyler talep eden bir dünyada yaşamamız ve içsel düşüncelerimizi bastırmak ve görmezden gelmek zorunda kalmamız. Bu da kendimizle bağlantımızı kaybetmemize neden oluyor ki acı çekmemiz hiç de şaşırtıcı değil.

## Kendin ile yeniden bağlantıya geçmek

Aşırı derecede madde kullanan bir hastam vardı ve onun bunu neden yaptığını sorguladığımda, bunun nedeninin kafaları iyiyken dış dünya ile bağlantılarının koparken kendi içleri ile bağlantılarının artması olduğunu gördüm. Sosyal kaygıları kayboluyordu ve dışarda olanları umursamamaya başlıyorlardı.

Dış dünyadaki sorunlarla ve mücadelelerle ilgili daha az acı çekip iç dünyanıza daha fazla bağlanmak için, madde gibi insanın ve çevresindekilerin hayatını mahveden bir şeye gerek yok. Maneviyatın özü tam olarak bunu sağlamak zaten. Bazı insanların madde kullanarak geçici olarak sağladıkları ve sonucunda da hayatlarını mahvettikleri şeyi siz maneviyat ile hayatınızı daha iyiye götürerek sağlayabilirsiniz.

Eğer hayatınızı yaşamak size ızdırap veriyorsa, durumunuz sizi mutsuz ediyorsa, başka bir şeyler yapın. Tabii bunu duyunca çoğunuz “başka bir şey yapamam ki? Faturaları kim ödeyecek?” Bu oldukça iyi bir soru ve bunun cevabını bilmiyorum. Ama bir A noktasından bir B noktasına gitmek istiyorsunuz ve A noktasından bunun yolunu göremiyorsunuz. Ne yapacaksınız? İlk adımı hiç atmayacak mısınız yoksa ilk adımları atıp bunun bir yolunu bulmaya mı çalışacaksınız?

Toplum olarak artan oranda riskten kaçınan insanlara dönüştük. “Şu yolu git, böyle mutlu olacaksın” diye bize verilen yollarda yürüyoruz. Bu yolu yürürken sürekli olarak, “ne zaman mutlu olacağım?” diye soruyoruz ama cevap hep aynı:

“Sınavlar bitince mutlu olmaya başlayacaksın.”

“Sınavlar bitti ama hala mutlu değilim.”

“Okul bitince mutlu olmaya başlayacaksın.”

“Okul bitti ama hala mutlu değilim.”

“İyi bir iş bulunca mutlu olmaya başlayacaksın.”

“Şimdi iyi bir işim var ve eşek gibi çalışıyorum. Hala mutlu değilim.”

“Sonra terfi edince mutlu olacaksın merak etme.”

Sonra, sonra, sonra.

Maneviyat ise, bugünü yaşama pratiğidir, yarını yaşamak ya da geçmiş ile ilgili değil.

Maneviyatın birinci öğretisi, mutluluğun içten geldiği. İnsanlar mutluluğun dışardan geldiğini, dışsal şeylerden zevk almaktan geldiğini düşünürler. Bir elma yemek size zevk veriyor ama bu zevk deneyimi nerede oluyor? İçinizde. Maddesel hiçbir nesnede zevk yoktur. Zevk sizin o nesne ile deneyiminize verdiğiniz reaksiyondur. Mesela bir bilgisayar oyununun oynamaktan büyük zevk alıyor olabilirsiniz ama başka bir sürü insan o oyundan zevk almıyor. Neden? Oyun aynı oyun ama oyuna sizin verdiğiniz reaksiyon başka, başkasının verdiği reaksiyon başka.

Fiziksel olarak, varlıksal olarak, sizin dışınızda bir şeyin zevkine varmanız mümkün değil. “Ama geçen ay erkek kardeşim evlendi ve bu beni gerçekten çok mutlu etti!” Peki o mutluluğu nerede hissediyorsunuz? İçinizde değil mi?

Maneviyatın birinci öğretisi, neşenin, mutluluğun ve ızdırabın içinizden geldiği. Bunu keşfettiğiniz zaman, hayatınız değişmeye başlar. Bu konuda şunu yapabilirsiniz: Dışsal şeyler var, örneğin bir sınav için çalışmak. Bu, içsel varlığınıza tercüme ediliyor yani bir tercüme sistemi var. Siz, bu tercüme sistemini ya da bir şeyin içsel sisteminize nasıl tercüme edildiğini yeniden düzenleyebilirsiniz. Peki bir dışsal olayın sizde değişik bir tepki yaratması için, bu olayın tercümesini ne kadar modifiye edebilirsiniz? Aslında %99-%100 modifiye edebilirsiniz ve bunu klinik deneyimde gözlemleyebiliyoruz.

Depresyonda ve intihar eğilimi olan birini ele alalım. Çeşitli başa çıkma mekanizmaları olduğunu biliyoruz ve en temel başa çıkma mekanizması çeşidi ki hiç de sağlıklı bir başa çıkma mekanizması değil, duygusal odaklı başa çıkma mekanizması. Bu, içinde kötü hissettiğiniz zaman, kötü duyguları uyuşturmak için bir şeyler yapmanız şeklinde olan bir başa çıkma mekanizması.

## Bilişsel yeniden çerçeveleme (cognitive reframing)

En başarılı başa çıkma mekanizması ise bilişsel yeniden çerçeveleme (cognitive reframing). Başarılıdan kastım en iyi sonuçları vermesi, kişinin nesnel ve öznel olarak daha iyi hissetmesi ve daha iyi yaşaması. Terapistlerin hergün ofislerinde insanlara öğrettikleri başa çıkma mekanizması bu.

Bilişsel yeniden çerçeveleme, problemlerinizi çözmek değil, problemlerinizi hakkındaki düşünme şeklinizi değiştirmek demek. Bu başa çıkma mekanizması, dışsal hiçbir şeyi değiştirmiyor ama içsel düşüncelerinizi değiştiriyor. Bu süreç ise geleneksel maneviyat ile aynı süreç.

## Kendi içine nasıl bakılır?

Burada size, maneviyatın en temel aracından bahsedeceğim. Bu araç kendi içinize bakmak ve sizi sıfırdan bininci seviyeye en hızlı ve sağlam bir şekilde çıkarabilir. Başka her araç, insanın kendi içine bakmasının daha süslü versiyonlarından ibaret.

Eğer ders çalışmak sizi mutsuz ediyorsa, ders çalışma ile ilgili ne sizin içinde acı çekmenize neden oluyor? Bunu sorguladığınızda genellikle ızdırabın, “bağlanma” ile alakalı olduğunu göreceksiniz. Bunun anlamı, zihninizin zararsız bir şeye (sadece bir sınav) bir sürü berbat şey bağlaması demek. “Sınavı geçemezsem iyi bir iş bulamayacağım, iyi bir iş bulamazsam iyi bir evlilik yapamayacağım, iyi bir evlilik yapamazsam mutlu olamayacağım” gibi. Ama bu bağlanmalar doğru değil, tamamen varsayım üzerine kurulu şeyler. Tüm bu şeyleri zihninizde yaratıyoruz ve dışsal şeylerin içsel yorumuna bağlıyoruz ve ızdırıp çekmemizin asıl sebebi de bu bağlanmalar.

Peki bu bağlanmaları, bu varsayımsal yapıları nasıl yıkabiliriz? Dışsal şeylere verdiğiniz reaksiyonlara dikkat ederek. Çünkü bu bağlanmalar, dışsal şeylere verdiğiniz reaksiyonun yapı taşları.

Size birileri bir şeyler yapmalısın diyor ve siz de o şeyi yapmak istemiyorsunuz. Bunun sonucunda tercih ettiğiniz çözüm ise, kendi isteğinizi bastırıp başkalarının istediği şeyleri yapmak oluyor. Bu, kendi içine bakmanın tam tersi bir yaklaşım. Aslına bakarsanız ızdırabınızın kaynağı, kendi içinize bakma kabiliyetinizi kapamanız.

Bunun Tanrı ile bir alakası yok. Maneviyat basitçe, insanın kendi benliği üzerinde çalışması demek. Peki bu dini maneviyata nasıl bağlandı diye sorabilirsiniz. Bunun iki sebebi var. Birincisi, insanlar içlerine baktıklarında, Tanrı kavramına benzer bir şey keşfettiler. İnsanlar bu meditasyon benzeri pratikleri uygulayarak kendi içlerine baktıklarında, beyinlerinin belli bölgelerini, alışılmışın dışında bir şekilde aktif hale getirdiler. Muhtemelen beyinlerinde normalin üstünde karbondiyoksit içeren bir durum yarattılar. Normalde yüksek karbondiyoksit sizi öldürür ama yüksek dağlara tırmananların oksijen yoksunu havaya azar azar alışmaları gibi 15 sene boyunca nefes alışveriş hızınızı yavaşlatmaya alıştığınızda, bu yüksek karbondioksit durumu artık öldürücü olmaktan çıkar ve beyinde birçok hatalı ama zararsız aktiviteye neden olur.

Demek istediğim, görsel ve işitsel halüsinasyonlar görmeye başlarsınız. Ama zihninizi keskin bir şekilde kullanma konusunda kendinizi geliştirdiğiniz için, bunların içinden geçip, bu manevi deneyimle başa çıkıp, daha ulu bir varlıkla bağlantı görebilirsiniz.

Maneviyat üzerinde çalışan tarihi şahsiyetler, dinlerin kaynağı oldular. Bir şekilde aydınlandılar.

İkincisi, insanlar bu şekilde keşifler yaptıkça, bunları nesilden nesile aktarmaya başladılar ve din denilen belli kodlara döktüler. Bunlara en iyi örnek muhtemelen Budizm. Buda bir din başlatmadı ve aynı argümanı İsa için de ileri sürebilirsiniz.

İnsanlar mutluluğun kaynağını keşfettikçe ve ızdıraba galip geldikçe, diğer insanlar bunu yapabilen insanların maddi varlıklara sahip olmasalar bile daha mutlu olduklarını



gördüler ve bunun nasıl yapılabileceğini öğrenmek istediler. Bu şekilde bu bilgiler, bizim din dediğimiz kurum olarak kodlandılar.

Dinlerin bir şekilde kötüye gitmesinin sebebi, aydınlanmış kişi öldükten sonra gelecek nesillerde aydınlanmış önderler yoksa, öğretileri anlamak yerine sadece onları uygulayanlar varsa, bilgi ve anlamada bir çürümenin yaşanması.

Bugün birçok inananın dinin özünü anlamadıklarını ve sadece öğretileri anlamadan uyguladıklarını iddia edebilirsiniz. Ben dinin iyi ya da kötü olduğunu söylemiyorum. Bilim de iyi ya da kötü değil. Biz bunları iyiye ya da kötüye kullanabiliyoruz. Din konusundaki en büyük problem, dinin maneviyatını kaybetmiş olmamız.

# Geçmişin savaşlarını savaşmak ve güvensizlikler

## Güvensizliğin yarattığı açlık

Burada sizinle geçmişin savaşlarını savaşmayı ve güvensizlikleri konuşmak istiyorum.

İlk anlaşılması gereken şey, sizi neyin iyi hissettirdiği ve neyin kötü hissettirdiği konusunda dikkatli olmanız gerektiği. Çünkü çoğu zaman bir açlığa sahibiz ve bu açlık 10 yıl öncesinden ya da 20 yıl öncesinden kalma olabilir. Bu, biz küçük yaşlardayken doğmuş bir güvensizlik ve çoğu zaman bunu yanımızda taşıyoruz. Kendimizle ilgili belli bir şekilde hissediyoruz. “Ben çekici değilim”, “sevilmeye layık değilim”, “aptalım” ya da hatta “zekiyim” (bu da bir güvensizlik olabilir) gibi. Sonra da bu güvensizliğin yanlış olduğunu konusunda kendimizi rahatlatmak için yapabileceğimiz her şeyi yapmak istiyoruz.

Örneğin zeki olduğunuzu düşünüyorsanız ve zekanız konusunda bir güvensizliğiniz varsa, bir sınava iyi hazırlanmıyorsunuz. Çünkü yarım yamalak hazırlanıp D almayı (çalışsam A alırdım diye düşünmeyi), en iyi şekilde hazırlanıp B almaya tercih ediyorsunuz.

Eğer ilişki içindeyseniz, partnerinize sürekli olarak “beni gerçekten seviyor musun?” diye soruyorsunuz. Bu şekilde rahatlama arıyorsunuz. Bu sizin açlığınız. Partnerinizin size sizin beraber olmaya değecek biri olduğunuzu, harika olduğunuzu, yakışıklı olduğunuzu söylemesini istiyorsunuz.

Ya da internette geziniyorsunuz ve ne kadar zeki olduğunuz hakkında konuşuyorsunuz. Teorik fizik alanında çalıştığınızı söylüyorsunuz zira insanların sizin zekanızı takdir etmesini istiyorsunuz. Bu takdire ihtiyacınız var.

Güvensizliğin aldatıcı tarafı, içinde bulunan ve dışarıdan doyurulması gereken bir açlık gibi olması. Dışarı çıkıp “bu açlığı burada doyuracağım”, “bu açlığı şurada doyuracağım” diyorsunuz. “Şu adamlara böbürleneceğim” ya da “şu çaylakları ezeceğim” diyorsunuz. “Herkesi göstereceğim” diyorsunuz.

Ama herkese gösterme ihtiyacı hissettiğiniz şeyler, sizin kendinizle ilgili inanmadığınız şeyler. Bu güvensizlikleri dışarıda çözmeye çalışıyorsunuz. Kendi güvensizliğinizin aslında yalan olduğunu kendinize göstermek için, başkalarının tepkileri peşinde koşuyorsunuz. Çünkü bu güvensizliğe inanıyorsunuz ama bunun gerçek olmasından da korkuyorsunuz.

Sorun şu ki bu çeşit bir açlık, başkalarının güvencesi ile sadece belli bir süre doyurulabilecek bir açlık. Başkalarının tepkilerinden aldığınız rahatlama, bir yara bandı gibi zira güvensizlik sizin içinizden gelen bir şey. Yani dışarıdan yaptığınız şeyler bu güvensizliği çözmeyecekler.

Bu nedenle de ilişkisinde sevildiği ya da seilmeye layık olduğu konusunda partneri tarafından rahatlatılan kişi, ertesi gün yine rahatlamaya ihtiyaç duyuyor. Zekası konusunda rahatlatılmak için çaylakları ezen kişi, yarın ezmek için yeni bir çaylak bulmaya ihtiyaç duyuyor.

İnternette karşınıza çıkan egoist insanlar sadece o gün egoist değiller. Egolarını bugün tatmin edip ortadan kaybolmuyorlar. Hayatlarını internette yaşıyorlar ve güvensizliklerini rahatlatmak için sataşabilecekleri kadar çok insana sataşmaya çalışıyorlar. Çünkü kendileri ile ilgili, doğru olmasını istemedikleri bir şeye inanıyorlar.

## Güvensizliğin yarattığı açlıktan nasıl kurtulursunuz?

Peki bununla nasıl başa çıkarsınız?

Yapmanız gereken ilk şey, güvensizliğinizin açlığını dışarıdan bir şeyler arayıp bularak doyurmayı bırakmak. Bir güvensizliğiniz var ve siz bunu dışsal “besinlerle” doyuruyorsunuz. Peki sürekli olarak doyurup beslediğiniz şeye ne olur? Evet, o şey daha da büyür! Her dışsal rahatlama bulup güvensizliğinizi doyurduğunuzda, onu büyütüyorsunuz ve bu nedenle de yarın onu doyurmak için daha fazla rahatlama ihtiyacınız oluyor. Ve yine doyurduğunuzda, bir sonraki sefere daha fazlasına ihtiyacınız oluyor ve daha çok dışsal rahatlama ihtiyacı duyuyorsunuz.

Kendinizi iyi hissetmek için dışsal şeylere, dışsal sinyallere daha fazla bağımlı olduğunuzda, birgün harika ve ertesi gün bok gibi hissettiğiniz bir döngüye giriyorsunuz. Mutluluğunuz size nasıl davranıldığına, başkalarına bağlı hale geliyor. Böylece de hayatınızın kontrolünü tamamen dış dünyaya bırakıyorsunuz. Hayat sizi nereye götürmek isterse oraya götürüyor. Kendinizi güçsüz hissediyorsunuz. Başkaları, başkalarının duygularının, geçici heveslerinin kurbanı oluyorsunuz.

Bunu nasıl çözersiniz? Bunu çözmek zor ama güvensizliğin kaynağına inip güven eksikliğini giderecek güvenin, rahatlamanın sizin içinizden geleceğinin farkına varmanız. Eğer siz tipiniz hakkında güvensizliğe sahipseniz, dışarıdan ne kadar çok güvence alırsanız alın, bu güvensizliğiniz ortadan kalkmayacak. Yetkinliğiniz veya değeriniz hakkında güvensizliğe sahipseniz, dışarıdan ne kadar çok güvence alırsanız alın, bu güvensizlikleriniz ortadan kalkmayacak.

Yapmanız gereken şey, bu güvensizliğinizle başbaşa kalmak. Bir aynada kendinize bakın ve “bu çirkinlik nerede?” diye kendinize sorun. Belki irkin taraflarınızı hemen göreceksiniz. Belki aynada kendinize bakıp, “aman Allah’ım ben çok çirkinim” diyeceksiniz. Burada nasıl hissettiğinize dikkat edin ve oturup o hisse katlanın. Açlığa katlanın, orada oturun ve katlanın.

Bunu yaparsanız büyülu bir şey olmaya başlayacak. Bu bir bekle ilk kim pes edecek oyunu. Alığınız zihninize düşünceler doldurmaya çalışacak. Dikkatli olun ve bu düşüncelere yenilmeyin. Bunun yerine, dikkatinizi başka bir şeye odaklayın. Mesela bir mum bulun ve aynanın önüne koyun. Bu düşüncelerle dolmaya başladığınızda, dikkatinizi tamamen muma vermeye gayret edin. Dikkatinizi muma verdikçe, içinizdeki açlığın, kendinizi yargılayan düşüncelerin azalmaya, yatışmaya başladığına dikkat edin.

Sonra kendi yansıma ya yeniden bakın. Tüm o düşüncelerin yeniden geldiğinin farkına varın ve sonra dikkatinizi yeniden muma odaklayın. Tüm bu süreçte açlık azalmaya ve eriyip gitmeye başlayacak çünkü siz onu beslemiyorsunuz. Bunu yeterince uzun süre yaptığınızda, güvensizliğiniz çözülmeye başlayacak.

Yapmanız gereken şey, güvensizliğinizi beslemeyi bırakmak, onu yüzeye çıkarmak, açlığınıza yüzleşmek ve onu beslemeyi bırakmak. Bunu yemek konusunda da uygulayabilirsiniz. Eğer yemek yemeye ya da spesifik bir şeyi yemeye karşı koyamıyorsanız, zorluk kaynağınız olan yiyeceği ya da yiyeceklerden birini önünüze koyun. Arzunuzun yükseldiğinin farkına varın ve sonra dikkatinizi başka bir şeye verin. Sonra bu şeye bir daha bakın ve arzu yukarı çıktığında dikkatinizi yeniden başka bir şeye verin.

## Negatif duygulara katlanmayı öğrenmek

Bu alıştırmaların sonucunda, negatif duygulara katlanmayı öğreneceksiniz. Onlarla başbaşa oturup onları kabul ettikçe, onlara katlanmayı öğreneceksiniz. Bunun sonucunda da bu negatif duygular çözülmeye başlayacak ve bunların yanında bu duyguların kaynağı olan güvensizlikleriniz de çözülmeye başlayacak.

Geçmişin savaşlarını savaşmaya bugün de devam etmeyi bırakın. İlkokulda herkes sizinle dalga geçti ve bugün hala dünyaya ne kadar harika bir insan olduğunuzu göstermek zorunda hissediyorsunuz. Bu geçmişin savaşı, şimdinin değil. Geçmişin savaşlarını bugün de savaşmaya devam etmeniz, hayatınızda bir sürü garip probleme neden oluyor zira insanlara tuhaf bir şekilde davranıyorsunuz. Bu tuhaf davranışlarınız da geçmişte nasıl hissettiğinize bağlı. Geçmişin savaşlarını savaşmaya bugün de devam etmeyi bırakın.

İçsel savaşlarınızı dış dünyada savaşmayı bırakın. Eğer güvensizliğiniz varsa, dış dünyadaki hiçbir şey o güvensizliği ortadan kaldıramayacak. O güvensizlikle burada, kendi başınıza savaşmanız gerekecek.

Bu savaşı, bir meditasyon pratiği olarak kendi başınıza nasıl yapacağınızı anlattım. Olduğunuz kişiyle başbaşa kalıp oturun. Çünkü siz kötü bir insan değilsiniz. Ama kendinizle başbaşa kalmayı reddedip, alkolle, bilgisayar oyunları ile, vs. kendinizden kaçtığınızda, kötü bir versiyonunuza dönüşmeye başlıyorsunuz.

Kendinizle başbaşa kalmayı, güvensizliklerinizin açlığını beslemeden, ondan kaçmadan güvensizliklerinizin negatif duygu ve düşüncelerine tolerans göstermeyi öğrenin. Size garanti ederim ki bu sizin sandığınız kadar kötü olmayacak.

# Disiplin aslında bir duygudur

## Nasıl daha fazla disiplinli olursunuz?

Bugün duygularımızı kullanarak nasıl disiplini "edinebileceğimiz" hakkında konuşacağız. Bu mesele çok önemli çünkü iş disipline gelince hepimiz buna ihtiyacımız olduğunu biliyoruz fakat daha fazlasını nasıl edinebileceğimizi bilmiyoruz.

Hatırlıyorum da ben küçükken annem disiplinsiz olduğum için hep başımın etini yedi.

"Hep gece geç vakitte yatıyorsun,"

"Geç vakitte kalkıyorsun, hiçbir işini zamanında yapmıyorsun Alok"

'Daha disiplinli olmalısın! "

"Geç vakitte kalkıyorsun, hiçbir işini zamanında yapmıyorsun Alok"

'Daha disiplinli olmalısın! "

Ben de " Peki, seni anlıyorum, her gün zamanında uyanmalı, sağlıklı beslenmeli, egzersiz yapmalı, ders çalışmalı, tüm bu iyi şeyleri yapmalıyım. Ben varım! Fakat nasıl daha disiplinli olabilirim?

Ve annem de cevaben "her gün aynı vakitte uyanmalısın, o zaman disiplinli olursun! " derdi. Benim de kafam karıştırdı çünkü, "bekle bir dakika her gün aynı saatte kalkabilmek için öncelikle disiplin sahibi olmam gerekiyor mu?"

## Disiplin yeşertmek neden zordur?

Disiplin edinememe sebeplerinden biri, disiplinin tam olarak ne olduğunu anlayamamak. Disiplinin irade gücünün uygulanması olduğunu düşünüyoruz. Ama irade gücünü bir belki iki gün kullanabilirsiniz ve iradeye bel bağlarsanız bir zaman sonra başarısız olmaya başlarsınız.

Her gün erken uyanabilirsiniz ya da ilk gün sabah 7'de uyanırsınız, , ikinci gün de, üçüncü gün de. Yeni yıla girerken "sağlıklı besleneceğim!" diye bir karar alabilirsiniz. Ve bir süre boyunca irade gösterebilirsiniz fakat eninde sonunda iradeniz tükenir.

Bu yüzden herkes alışkanlık sahibi olmaya odaklı, değil mi? Eğer alışkanlık edinebilerseniz, irade gücüne ihtiyaç duymazsınız. Alışkanlıklar otomatik davranışlardır, refleks gibidirler. Peki ya disiplin? Veya uzun süreler boyunca odaklı kalabilen ve disiplinini geliştirebilen insanlar?

Disiplin edinmemizin sebebi, disiplinin aslında ne olduğunu tam olarak anlayamamamız. Disiplin aslında bir duygu. Bu gerçekten kafa karıştırıcı gelebilir çünkü disiplini bir duygu olarak düşünmeyiz. Bu benim bağımlılık psikiyatristi olarak çalışırken fark ettiğim bir şeydi.

Bağımlılık psikiyatristi olarak çalışırken bütün o maddelere bağımlı insanlarla çalışıyordum. Bu insanlara gerçekten nasıl yardım edebilirim, bu bağımlılığın üstesinden gelmelerine nasıl yardım edebilirim diye düşünüyordum.

Bağımlılara meditasyon yapmayı, farkındalık kazanmayı, irade güçlerini artırmayı ve dürtülerine karşı gelmeyi öğretiyorduk. Bu benim kafamı karıştırıyordu zira bir bağımlının aslen ihtiyacı olan şey disiplindir. Ama psikoterapi bilimine bakacak olursak, biz bağımlılarla sürekli ne hakkında konuşuyoruz? Onları sıkı antrenman yapmaları ve disiplinli olmaları için eğitim kampına yollamıyoruz. Onlarla duyguları hakkında konuşuyoruz.

Peki neden? Çünkü düşündüğünüz zaman bir bağımlılığın üstesinden gelebilmek için kişinin çok fazla disipline ihtiyacı var. Mesela bir alkol bağımlısına nasıl yardımcı oluruz? Cevap aslında oldukça şaşırtıcı çünkü genel nörobilim bizi yanlış yola sokmuş ve duygunun ne olduğunu gerçekten anlamıyoruz.

Nörobilim bize beyinde duygusal yapılar olduğunu gösterdi. Amigdala ve limbik sistem gibi beyin merkezlerinde, anatomik yapılarında korku ve endişe gibi duyguların var olduğunu gösterdi. Bunların beynin duygusal merkezleri olduğunu, beyin taramaları ile gösterdi. Ancak burada büyük bir yanlış var.



Bir endişe merkezimiz var ve bu kesinlikle amigdalada. Bir korku merkezimiz var ve bu da kesinlikle amigdalada. Peki ya olumlu duygular? Beynin mizah merkezi nerede? Beynin neşe merkezi, sevgi merkezi nerede? İşte bu noktada gerçekten de nörobilimin ayrıntılarına girmemiz gerekiyor.

## Duygunun ne olduğunu tam olarak anlamıyoruz

Ama aslında hepimiz yanlış yönlendirildik çünkü olumsuz duygular anatomik yapılara lokalize edilmiş, ama olumlu duygulara geçtiğimizde, insanların nerede oldukları konusunda kafaları karışık.

Bir psikoterapiste gidebilirsiniz ve size nasıl daha az endişeli olacağınızı öğretebilirler. Bu konuda zaten gayet iyiyiz. Ama daha komik biri olmak için psikoterapiste gidebilir misin? Neşeyi gerçekten öğrenebilmek için bir psikoterapiste gidebilir misin? Aslında bu amaçlarla psikoterapiye gitmeyiz, değil mi? Peki bu bilgiyi bulabileceğimiz gelenekler nerede? Yoga, meditasyon ve Zen Budizmi gibi yerlerde.

Zen budistleri nelerde iyidir diye bakacak olursak mizahı anlamada gerçekten iyi olduklarını görürüz. Onlar aslında mizahı aydınlanmaya giden yollardan biri olarak kullanırlar. Ben de bunu örneklendiren bir hikayeyi sizlerle paylaşmayı çok isterim. Aşramda eğitim görürken, bana bu harika hikayeyi anlatan bir öğretmenim vardı.

Zamanında insanlara meditasyon yapmayı öğreten, bir çok öğrencisi olan bir usta varmış. Her sabah saat 4.30'da uyanır ve meditasyon yapmak için meditasyon salonuna giderlermiş. Keşişler orada oturup meditasyon yapmaya çalışırken, aşramda ya da manastırda yaşayan bir kedi varmış. Kedi de heyecanlanırmış çünkü artık herkes uyanmış ve oturup meditasyon yapmaya çalışıyor, ve kedi de insanlarla uğraşmaya başlarmış. Heyecanlanıp bir keşişi üzerinde yürür oradan bir başka keşişe geçermiş ve böylece onların meditasyonlarına müdahale edermiş.

En sonunda üstad, bu kedinin insanlar ile uğraştığını ve meditasyonlarını bozduğunu fark etmiş. Öğrencilerine demiş, "kedi gelince öncelikle üstüne bir kova koyalım. '45 dakika boyunca meditasyon yapar daha sonra kovayı kaldırırız, kedi de ne isterse yapar."

Keşişler, öğrenciler bunu yapmaya başlamışlar. Kedinin üzerine bir kova koymaya başlamışlar ve böylelikle de herkes meditasyon yapabilmiş.

Zaman içerisinde usta "meditasyona başlamadan önce yapmanız gereken en önemli şey, kedinin üzerine bir kova koymanız!" demeye başlamış. Herkes de "Tamamdır usta, anladık!" dermiş. Eğer biri hata yapıp kovayı kedinin üzerine koymayı unutursa, kedi herkesin meditasyonunu engellemiş. Böylece usta her bir öğrencisine bu prensibi öğretmiş, "Meditasyona başlamadan önce mutlaka kedinin üzerine bir kova koy!"

Fakat bir gün, usta ölmüş. Ve herkes de demiş, "Tamam, ustamız öldü ve onun yasını tutacağız, ama ustamız bize bunu öğretti bu yüzden yapmaya devam edeceğiz!" Böylece her gün kalkmaya, kedinin üzerine kovayı koymaya devam etmişler. Ve birkaç yıl sonra bir gün kedi ölmüş.

Tüm keşişler panik içinde kalmışlar. "Ne yapacağız, ne yapacağız? Kedinin üstüne kovayı koyamayız" demişler. "Usta bize meditasyon yaparken yapmanız gereken ilk şeyin kovayı kedinin üzerine koymak olduğunu öğretti. Ne yapacağız?!"

Biri de çıkıp demiş "Buldum ! Hadi gidip yeni bir kedi bulalım." Ve tam olarak da bunu yapmışlar.

## Disiplin zihninin neresinden gelir?

Bir bağımlılık psikiyatristi olarak hastalarımın daha disiplinli olmalarına nasıl yardımcı olabileceğimi anlamaya çalışırken, aslında gidip antik bir yogik metne başvurdum, upanişadlardan biri. Beyinde disiplinin nereden geldiğini anlamaya çalışırken bu metinler aklımı başımdan uçurdu. Şimdi bunu sizlerle paylaşacağım.

Yogiler'in yaptığı basit birkaç gözlemle başlayalım. Yaptıkları ilk gözlem, zıtlıkların aynı kategoride olduğudur. Yani diyelim ki kırmızı ve mavi zıt renklerdir, fakat ikisi de bir renktir. Sıcak ve soğuk, ikisi de aynı sıcaklık kategorisindedir. Ağır ve hafif aynı ağırlık kategorisindedir.

Yogiler disiplin konusunda da disiplinin yokluğuna yol açan şey nedir diye sormuşlar. Vardıkları kanı, şüphenin ve kararsız zihninin disiplinin zıttı olduğu olmuş. İnsanlara bakıp

düşünmüşler, "Peki, bir insan neden disiplinli olmayı bırakır?" Çünkü onlar şüphe ederler, değil mi?

Mesela bir evlilik hakkında düşünürsem, eğer ilişkiye bağlı olmamaya başlamışsam ve evlilik hakkında kararsızsam bu sorunun özünde ne vardır? Şüphe.

"O benim için doğru biri mi bilemiyorum."

Biliyorum bunu ben hissettim ve belki siz de hissetmişsinizdir. Düşündüğünüz zaman, sizi ders çalışmaya gelindiğinde disiplinsiz olmaya iten şey nedir?

Belki bir mühendislik alanında okumaya karar verdiniz ve bu konuda disiplinli olmayı istiyorsunuz. Fakat bölümü beğendiğiniz veya sizin için doğru olup olmadığı hakkında emin değilsinizdir. Her gün uyanıyor, sıkı çalışıyorsunuz ve sonunda B'ler ve A'lar ve belki ara sıra bir C alıyorsunuzdur. Ama ihtiyacınız olan şekilde çalışmak için o tutku veya disipline sahip değilsinizdir. Peki neden böyle? Çünkü aklınızın bir köşesinde emin değilsiniz. Bunu yapmak istediğinizden, doğru yol olduğundan emin değilsiniz. Şüphe, disiplinin önüne geçiyor.

Yogilerin keşfettiği bir sonraki şey ise, şüphe disiplinin önüne geçiyorsa, şüphenin zıttı nedir? Bunu tanımlarken biraz farklı bir kelime kullanmışlar. Bunların hepsi Sanskritçe, ama bunu kararlılık olarak tercüme etmişler. Yani şüphenin zıttı kararlılıktır.

## Disiplin değil kararlılık kazanın

Ben bunu farketтикçe, hastalarımaya çok yardımcı olmaya başlayan bir şey farkettim. Bu, disiplin değil, kararlılık edinmemiz gerektiğiydi. Çünkü bir kişi içsel olarak kararlı olduğunda, sonunda disiplinli olarak davranmaya başlarlar.

Diyelim ki yeni yıl günü uyanmışım ve bir yeni yıl kararı alıyorum, ve bakın hatta dile bile yerleşmiş. Bu yeni yıl hedefi nedir? Bir kararlılık göstergesidir.

Problem şu ki bize kararlılık edinmek hiç öğretilmiyor. Sürekli olarak kararlar alıyoruz fakat sonra bunları devam ettiremiyoruz. Bu da duygularla tutarlı. Çünkü vücudumuzun ya da beynimizin hangi bölümlerinin değiştiğine bakarsak alışkanlıklarımız zaten sabit,

ve irade gücümüz içinde belli bir miktar yakıtı bulunan bir pil gibi. Ama zihinde günden güne inip çıkan şey ne? Duygular. Eğer bugün öfkeliyseniz, bu bir sonraki gün öfkeli olmanız gerekmez. Bugün aşık olmanız, bundan 10 yıl sonra da aşık olacağınız anlamına gelmez.

Kararlılık aslında bir duygudur. Hayatınızın bir noktasında kararlı olduysanız, ne demek istediğimi anlıyor olmanız lazım. Kararlı olduğunuz anlarınızı düşünün:

"Ben bu sınıfı geçeceğim, ben sınıf birincisi olacağım, veya 4.0 GPA yapacağım."

Veya " bu kişiyle işim bitti, bir daha asla mesaj atmayacağım!"

"Başka bir League of Legends veya DOTA maçı atmayacağım, oyun oynamayı bırakıyorum!"

Burada olan nedir? Bu kararlılıktır ve bu duygusal bir şeydir. İlginç olan şey de, bu duruma Yoga sayesinde rast geldiğimde merak etmeye başladım. Kararlılık aslında bir duygu mu? Bu sefer dönüp son zamanlarda yapılan ileri seviye nörobilim araştırmalarına baktım. Ana ve çevresel duygusal beyin devresi bileşenlerine bakarsak ve az da olsa nörobilimden haberdarsanız, limbik sistemdeki amigdalanın, duyguların yaşandığı yer olduğunu düşündüğümüzü bilirsiniz. Ama tüm duygusal beyin devresi bileşenlerine bakarsanız, sistemin çok karmaşık olduğunu görürsünüz. Bu duygusal devrelere baktığımızda keşfettiğimiz şey, pek çok olumlu duygunun aslında beyindeki anatomik yapılardan değil de devrelerden geldiğidir.

İşte burada biraz teknik konulara girmemiz gerekiyor. Pek çok insanın anlamadığı şeylerden biri, beyindeki işlevlerin iki farklı yerden geldiğidir. Bunlar bazen amigdala gibi anatomik bir yapıdan gelebilir. Duygunun meydana geldiği , doku parçaları ile çevrili bir kısım. Fakat beyinden böyle şeylerin gelebileceği diğer bir kısım yapı değil aslında bir devredir yani beynin farklı bölümlerinden gelen bağlantılardır. Ve gerçekten ilginç olan şey ise pozitif duyguların, devrelerden geldiği gerçeği.

Mesela "sevgi" gibi bir duyguyu düşünecek olursak, beyinde bir sevgi merkezi yoktur. Yani felç ya da benzeri bir problem yaşadığınızda sevgiyi bir daha hissedemeyeceğiniz bir kısım yoktur. Tabi belki birden fazla bölgede oluşabilecek hasarlar sevgi duygusunun

oluşumuna engel olabilir, fakat bazı pozitif duygular var ki bunlar beyindeki farklı kısımlarının birbirleriyle olan uyum ve iletişimlerinden doğarlar. Kararlılık da kesinlikle bu duygulardan biridir.

Kararlı bir insanın beynine bakacak olursak, beynin ön lobunda, limbik sisteminde, anterior singular korteksi gibi kısımlarda aktivite gözlemleriz. Burada nörobilim yetersiz kalmaya başlayabilir. Çünkü biz bu devreleri harekete geçirme konusunda pek de iyi değiliz.

## Kararlılık nasıl kazanılır?

Disiplin edinmek istiyorsanız yapmanız gereken şey, irade gücü edinmek değil. Bu beyindeki farklı bir işlevdir. Yapmanız gereken alışkanlık edinmek değil. Disiplin edinmek istiyorsanız yapmanız gereken şey, günlük olarak "kararlılık" edinmeniz.

İlk olarak sizden yapmanızı istediğim şey, ne zaman kararlı hissettiğinizin farkında olmanız. Yani bir daha kararlı hissettiğinizde, bu anı yakalayın. Gözlerinizi kapatın ve kararlılık deneyiminin ne olduğunu fark etmeye çalışın. Keşfedeceğiniz şey, kararlılığın iradenizi beslediğidir.

Bir şeyi yapmaya kararlı olduğunuzda ve o işi yapmaya başladığınızda şüpheler ve dikkat dağıtıcı unsurlar aklınıza gelir. Ama sanki içinizde iradenizi besleyen bu termonükleer bir motor vardır ve " Hayır, hayır, kararlıyım. Bugün oyun oynamak yok' demenizi sağlar. "Bugün dikkat dağıtmak yok. Odaklandım, kararlıyım." diyebilmenizi sağlar. Bu aslında bir duygudur.

Yani ilk adım, bunun ne olduğunun farkında olmaktır. Bahsedeceğimiz ikinci şey ise "Sankalpa" denen bir şey. Sankalpa zaten tam manasıyla kararlılık anlamına gelen bir şey. Yogiler'in keşfettiği şey sankalpa geliştirmenin bir yolu olduğu. Şimdi bunun hakkında konuşacağız.

Kararlı olmak istediğiniz bir şeyi seçin. Bunu yapacağımız iki farklı yol var. Bunlardan biri belirli bir şey iken öbürü daha genel olacak. Yani herhangi bir kararlılık seçebilirsiniz.

Mesela ben 10 yıl boyunca dondurma yemeyi bıraktım. Ve bu ustamın bana nasıl kararlılık edinebileceğimi öğrettiği yogi pratiğinin bir parçasıydı.

Ben pek de zor olmayan nispeten kolay bir şey seçtim. Bu, orta zorlukta bir seçimdi. Yüzmeyi öğrenmek istiyorsanız okyanusa atmayamazsınız değil mi? Gider çocuk havuzunda başlarsınız.

Disiplin edinmek adına yaptığımız ilk hatalardan biri, bize çok önemli olan bir şeyi seçmemiz. Fakat bizim için gerçekten önemli olan şeyleri bırakması genellikle zordur. Çok fazla duygusal enerji kapsarlar.

Disiplin edinmek için, bizim için gerçekten önemli bir şeyi seçtiğimizde, provasız direk sahneye, gösteriye çıkmış gibi oluruz.

Bu nedenle ben dondurma yememeyi seçtim ve yaklaşık 10 yıl boyunca dondurmayı hayatımdan çıkardım. Siz de kendiniz için orta zorlukta bir şey seçin. Ve sonra da tercihen her gün ilk uyandığınız saatlerde gözlerinizi kapatın, oturun ve bu kararlılık hakkında düşünün. Biliyorum zor olacak ama yapabileceğinizi umuyorum.

İçinizde olan bu kararlılık ateşini körüklemeye çalışın. Yani "tamam, odak noktam burada olacak" der gibi. Ben dondurmayı seçtim. Siz de bir tür yemek gibi direnmesi çok zor olamayacak bir şey seçebilirsiniz. Başarılı olmak için büyük miktarda irade gücüne gerek duymak zorunda kalmayın. Kararlılığın tutarlılığına odaklanın.

Sabahları yaklaşık 5-10 dakikayı, seçtiğiniz kararlılığa odaklanarak geçirin. Bu birinci adımda yakaladığımız o anın içsel ve duygusal durumunu hissetmeye çalışın. Bunun tekrar ortaya çıktığını hissetmeye çalışın. Kendinizi ona doğru açmaya çalışın. Tarif etmesi zor. Biraz gariptir, ama bir süre pratik yaptıkça dediğimi anlayacaksınız. O kararlılığı körüklemeye çalışın.

"Pekala bugün dondurma yok, bunu yapabilirim, yapabileceğimi biliyorum."

"Bu bana uzun vadeli hedefimde yardımcı olacak."

Bu kararlılık üzerinde düşünün ve bu kararlılığa zihninizde sakın bir alan verin. Bu da kararlılığın büyümesine neden olacaktır.

Yapabileceğiniz ikinci kararlılık türü ise biraz daha evrensel ve biraz daha duygu yüklü bir şeydir. Hayatta sizin için gerçekten önemli olan bir şey varsa, oturun biraz daha uzun zaman geçirin. Bu genellikle 10, 15 ,20 dakikanızı alır. Ve bu kararlılık üzerine düşünün.

Mesela bir hastamla birlikte kullandığım kararlılık örneklerinden biri, "Tam olmayı hak ediyorum." Tam olduğum, veya olacağım değil; "Tam olmayı hak ediyorum."

Sizin için doğru yöntemin ne olduğunu bulmaya çalışmak biraz zaman alabilir. Gerçekten kendinizle bağdaştırabileceğiniz, ve bir hedef olarak ilerlemek istediğiniz şeyi düşünün. Bu kararlılığı içselleştirerek Sankalpa'nızı geliştirin. Günde yaklaşık 10-20 dakika, elinizden geldiğince çok gün. Bugünle başlayın; yarın, öbürsü gün yapmayı deneyin. Bu kararlılık hakkında düşünün ve bu duyguların yüzeye çıkmasına izin verin. Bu duyguları bir ateş gibi körüklemek istiyoruz.

Bu üç adımı uygularsanız, ilki bu hissi farkettiğiniz anı yakalamak, ikincisi, duygusal olarak fazla efor gerektirmeyen küçük bir şey seçmeniz ki böylece ateşi körükleme üzerine odaklanabilesiniz.

Üçüncüsü ise daha önemli bir kararlılık seçmeniz. 2. adımdan yaklaşık 30 gün sonra 3. adıma geçebilirsiniz. Daha sonra bu duyguyu günlük olarak hissetmeye ve körüklemeye başlayabilirsiniz.

Bunun güzel yanı ise, her gün oturup sırf 20 dakika boyunca Sankalpa aracılığıyla bu pozitif duyguları geliştirdikçe bu duygusal enerji kendisini disipline taşıyacaktır.

Sankalpalar ve meditatif teknikler yapan insanlarla ilgili FMRI çalışmalarımız yok ama benim kesin inancım, bunu yaptığınızda beyninizin her bölümündeki olumlu duygusal devreleri harekete geçireceksiniz.

Üzerinde biraz düşünülmesi gereken son şey, bunu engelleyen bazı şeylerin neler olduğu. Klinik olarak gerçekten ilginç bir gözlemde bulundum; bu da disiplinsiz olan insanların hissizleşmiş olduğu. Siz de bunu fark etmiş olabilirsiniz, eğer disiplini arzuluyorsanız, duygusal olarak bir nevi uyuşmuşsunuzdur. Mesela bu şeyi gerçekten istiyorsunuz ama her gününüz donuk, grimsi... Ne fazla neşeli ne de kederli hissediyorsunuz.

Veya belki de tamamen duygulara boğuluyorsunuzdur. Disiplinsiz olmak ile hissiz olmak arasındaki bağlantıyı düşünecek olursak, disiplin bir duyguysa ve kendimizi sürekli duygusal olarak hissizsek, bu olumlu duyguyu gerçekten geliştirecek ya da uyandıracak kapasiteye sahip değiliz demektir.

Bu uyuşukluğu negatif duygulara karşı bir koruma olarak kullanıyoruz.

“Hayatımda hiçbir gelişme kaydedemiyorum, her şeyi berbat ediyorum ya da sadece ortalama bir iş çıkarıyorum. Elimden gelenin en iyisini yapmak istiyorum ama yapamıyorum.”

Bu tür düşünceler ve duygularla ne yaparsınız? Onları uyuşturursunuz. Teknolojiyle, uyuşturucuyla veya görmezden gelerek uyuşturursunuz. Sorun şu ki, duygularımızı uyuşturduğumuzda pozitif olanları da uyuşturuyoruz. Sadece negatif duygularınızı uyuşturamazsınız. Sadece kaygıyı uyuşturup her zaman mutluluk, neşe, sevgi ve heyecan hissedemezsiniz. Ya her şeyi hissedersiniz ya da hiçbirini.

Bu teknikle ilgili olarak bazen insanların karşılaştığı sorunlardan biri de aleksitimik olmalarıdır. Aleksitimi ya da duygu körlüğüne sahipler ki bu, duyguları tanımlama ve açıklama konusunda subklinik yetersizlik ile karakterize olan bir kişilik oluşumudur.

Umuyorum ki bu bölümün sonunda neden disiplinli olamadığınız hakkında yeni bir anlayış kazanmış olacaksınız. Disiplinli olamamanızın temel nedeni, bunun ne olduğunu gerçekten anlamamış olmamızdır.

Disiplin irade ya da alışkanlık değil. Disiplin aslında bir duygu. Bunu anladığınız zaman, disiplin edinme üzerine gelişme kaydedebileceğiniz yeni bir boyuta tanık olacaksınız.



# Uyumsuz (maladaptif) gündüz düşü bozukluğu ve çözüm önerileri

## Giriş

Bu bölümde, maladaptif gündüz düşü üzerine konuşacağız. Bu bölüm biraz akademik olacak yani birçok akademik makaleye bakacağız. Nörobilim, klinik tıp ve teşhis bağlamında psikoloji ve psikiyatrinin temelleri hakkında konuşacağız. Maladaptive gündüz düşünün nörobilimi nedir ve gündüz düşü neden ve nasıl ortaya çıkar? Gündüz düşü bizim toplumumuzda neden başka toplumlara göre daha yaygın? Ve bu problemi nasıl çözebiliriz? Bu bölümde bunları konuşacağız.

Bu problemi sıklıkla görüyoruz ve 5 ay kadar önce bir takipçi, maladaptif gündüz düşü bağımlısı olduğundan bahsetmişti:

*“Hayatım boyunca can sıkıntısı çekmedim. Gündüz düşü bağımlılığım, hayatımı mahvediyor. Uyanık olduğum her zaman, maladaptif gündüz düşü problemi ile boğuşuyorum. Bazen 3-4 saat takıntılı bir şekilde, imkansız şeyleri başaran hayali bir mükemmel versiyonum hakkında gündüz düşü görüp duruyorum. Benim bu gerçeklikten kaçış mekanizmam artık tamamen kontrolsüz bir hal aldı. Maladaptif gündüz düşü hakkındaki düşünceleriniz nedir?”*

Gerçek şu ki, maladaptif gündüz düşü yeni bir fenomen. Bir ruhsal bozukluk olarak değerlendirilmesi gerektiği daha yeni yeni düşünülmeye başlayan bir şey.

Maladaptif gündüz düşü, insanın fonksiyonelliğini sekteye uğratan, aşırı ve çok canlı fanteziler olarak tanımlanıyor.

## Uyumsuz gündüz düşü hakkındaki hipotezler

İlk olarak psikiyatrik teşhisin nasıl çalıştığı hakkında konuşacağım. Mesela bir insan depresyondaysa, bu ne anlama gelir? Depresyon nedir? Depresyon nedir hepiniz az

çok biliyorsunuz. “İşte şu şu belirti listesi var ve onların çoğunu gösteriyorsa depresyondadır” diyorsunuz.

Bir insanda kaygı bozukluğu ya da depresyon ya da obsesif kompulsif bozukluk var dediğimde neyden bahsettiğimi anlayalım. Örnek olarak Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunu ele alacağım.

İlk anlamamız gereken, bu ruhsal bozuklukların nesneler ya da sonuçlar gibi gerçek şeyler olmadıkları. Bunlar bizim tıpta kullandığımız tabiriyle birer sendrom. Sendrom ise, gözlemlenebilir kriterler koleksiyonu demek. Mesela bir insanın kaygı bozukluğu ya da depresyon teşhisi alması için, kriter listesindeki üç maddeden en az ikisine uyması lazım. Her insan, diğer bir insandan bir miktar farklı bir kriter kümesini işaretler yani kaygı ya da depresyon kendini her insanda aynı şekilde göstermez.

Yani bir ruh hastalığı, fiziksel bir hastalık gibi değildir. Örneğin kalp hastalığı, belli bir rahatsızlıktır. Bir insanda kongestif kalp yetmezliği var dediğimizde, o insanın kalbinin aşırı tıkanıldığını ve efektif bir şekilde kan pompalamadığını söylemiş oluyoruz. Fiziksel rahatsızlıklar aynı zamanda biyopsi, kan tahlili, röntgen ya da MRI gibi yöntemlerle somut bir şekilde gösterilebiliyorlar.

Ama ruhsal bozukluklarda böyle somut göstergelerimiz yok. Depresyonu kan tahlili, röntgen, vs. ile gösteremiyoruz. Bir insan bir sendrom listesinden yeteri sayıda kritere uyuyorsa, o insanda depresyon var diyoruz.

Psikiyatride bazen işler çok kafa karıştırıcı bir hal alabiliyor. Örneğin kaygılı depresyon diye bir tanı var yani hem kaygı sendromu listesinden hem de depresyon sendromu listesinden yeterince kritere uyan bir tanı. Peki bu tanıya sahip birinin beyinde ayrı bir depresyon süreci ve üzerine ayrı bir kaygı süreci mi var, yoksa hem kaygı hem de depresyon olarak ortaya çıkan üçüncü tip bir süreç mi var?

Maladaptif gündüz düşü konusuna geri dönelim. Maladaptif gündüz düşü yeni bir tanı yani maladaptif gündüz düşü temelde bir sendrom. Bu sendroma sahip insanlar, gündelik fonksiyonlarını tam olarak yerine getiremez, işlerine ya da derslerine odaklanamaz ve bazen eğlenemez ya da insanlarla sağlıklı ilişkiler yürütemez hale

geliyorlar. Yani bu insanlar o kadar çok gündüz düşünce dalıyorlar ki, hayatta başka şeyleri yapamaz hale geliyorlar.

Şimdi maladaptif gündüz düşünün nörobilimine bakalım. Maladaptif gündüz düşünün nörobilim mekanizmasının ne olduğunu bilmediğimizi söyleyerek başlayayım. Ama bazı çalışmalar bize çok ilginç şeyler öğretiyor.

## Uyumsuz gündüz düşü ile eşzamanlı bozukluklar (komorbite)

Mesela gündüz düşü bozukluğunun komorbitesine bakan bir araştırma var<sup>1</sup>. Yani maladaptif gündüz düşü bozukluğu olanlarda başka hangi ruhsal bozukluklar olabileceğine bakmışlar ve maladaptif gündüz düşü problemi olan insanların %74'ünün, ek olarak üç ruhsal bozukluk kriterine de uyduklarını, %41'inin ek olarak dört ruhsal bozukluğun kriterlerine de uyduklarını görmüşler. Ayrıca bu insanların %76.9'unun Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu kriterlerine de uyduklarını görmüşler.

Bunlar inanılmaz rakamlar. Yani maladaptif gündüz düşü bozukluğu olan bir insanın, aynı zamanda DEHB sahibi olma olasılığı %80! Bu rakam kaygı için %71.8. Biz şimdi sadece bu ikisine odaklanacağız.

DEHB ile gündüz düşü arasında bu kadar büyük bir ilişkinin olması bana bu ikisinin çok fazla ortak noktası olduğunu söylüyor. Aynı şey, gündüz düşü ve kaygı bozukluğu için de geçerli. Dissosiyatif bozukluğa sahip insanlar da maladaptif gündüz düşünceye yatkınlar. Ve maladaptif gündüz düşünün obsesif kompulsif bozuklukla da benzerlikleri var.

Peki insanlarda DEHB ve maladaptif gündüz düşü ya da kaygı ve maladaptif gündüz düşü gibi iki farklı bozukluk mu var? Maladaptif gündüz düşü farklı ve yeni bir tanı mı olmalı? Bence hayır.

Gündüz düşü bir fantezi içinde kaybolmak gibi bir şey. Odaklanamamaya ve şimdi ve buradanın akışından koptmaya yol açıyor. DEHB de böyle şeylere yol açıyor değil mi?

---

<sup>1</sup> [Comorbidity of Daydreaming Disorder \(Maladaptive Daydreaming\)](#)

Benim hipotezim şu: Beyinde dissosiyatif ve tensiyonal devreler var ve bu devrelerden birinde problem olduğunda, maladaptif gündüz düşü fenomeni ortaya çıkıyor. Bu problem sonucunda dikkat probleminiz olabiliyor, belli şeylere odaklanamıyorsunuz. Eğer zihniniz odaklanamıyorsa, dikkatiniz dağılıyor ve gündüz düşüne boğuluyorsunuz. Ama bu, gündüz düşüne boğulmanın bir yolu ve gündüz düşüne boğulmak için odaklanamama yolundan gitmeniz gerekmiyor.

Gündüz düşüne boğulmanın bir diğer yolu da kopma yani belli bir zamanda yaptığınız şeyden kopma. Kopma demek illa odaklanamamak demek değil ama beynin kopma devrelerinin zihninizi, içinde bulunduğunuz zaman ve mekandan koparması demek.

Üçüncü yol da kaygı ya da obsesif kompulsif bozukluk yolu.

Yani gündüz düşü birçok beyin çeşidinden ortaya çıkan bir fenomen. Zaten gündüz düşünün bir tanı olarak kaybolmasının nedeni, bu insanların DEHB, OKB, kaygı ya da travma bozukluğu gibi teşhisler alması.

Uyumsuz gündüz düşünün kendi başına bir süreç olup olmadığını bilmiyorum. Benim önermem, bunun oldukça iyi açıklanmış başka süreçlerin beyin devrelerinden kaynaklandığı yönünde.

Şimdi eğer uyumsuz gündüz düşü birden fazla sayıda nörobilimsel mekanizmadan ortaya çıkıyorsa, neden bu üç mekanizmadan da ortaya çıkıyor? Uyumsuz gündüz düşü üç farkı mekanizmadan yükseliyorsa neden hep aynı şekilde ortaya çıkıyor?

## Uyumsuz gündüz düşü ve kişilik özellikleri

Kişilik özellikleri ve uyumsuz gündüz düşü fantezi fonksiyonları ve temaları üzerine güzel bir araştırma var<sup>2</sup>. Bu araştırma, birçok ülkede, uyumsuz gündüz düşü kriterlerine uyan 539 yetişkine ve bu yetişkinlerin kişilik özelliklerine bakmış. Araştırma, bu insanlarda üç yaygın şey keşfetmiş: büyükenmecilik (grandiosity), ayrılma kaygısı (separation anxiety) ve anhedoni (mutsuz olma ve yapılan herhangi bir eylemden keyif

---

<sup>2</sup> [Personality traits and maladaptive daydreaming: Fantasy functions and themes in a multi-country sample](#)

alamama ve mutlu olamama hastalığı). İşin ilginç, bu üç grubun da farklı şeyler üzerine gündüz düşü gördüklerini bulmuşlar.

Büyükenmecilik kampındakiler güç, egemenlik ve dileklerinin gerçekleşmesi üzerine gündüz düşü görüyorlar.

Ayrılma kaygısı grubundakiler ilişkiler üzerine gündüz düşü görüyorlar. Bu insanlar, burası önemli, gündüz düşlerinde hastalıklarında ve kırılmalıklarında kendilerine ekstra dikkat verildiğini kurguluyorlar. Mesela bu kişiler ölümcül bir hastalık ile yatakta yattıklarını ve insanların sürekli olarak ziyarete gelip bir şeyler getirdiklerini hayal ediyorlar.

Anhedoni olan insanlar ise kaçma ve fiziksel şiddet ile ilgili gündüz düşleri görüyorlar. Anhedoni olan insanlar gündelik hayatlarında uyuşmuş, hiçbir şeyden zevk alamıyor haldeler ama gündüz düşlerinde örneğin birileriyle kıyasıya savaştıklarını ya da köpekbalıkları ile mücadele ettiklerini, jaguar saldırısına uğradıkların ve kaçtıklarını hayal ediyorlar.

Burada ne kadar çok gündüz düşü gördüğünüzün yanında, gündüz düşünde neler gördüğünüzün de önemli olduğunu görüyoruz. Bu konuda ortaya atılan hipotez şu: belli bir beyin tipine sahipsiniz ve bazı doyurulmamış duygusal ihtiyaçlarınız var. Bunun üzerine gündüz düşü ile, simya gibi bir süreçle, iki şeyi harmanlayıp yeni ve üçüncü bir şey yaratıyorsunuz. Mesela DEHB beyni + geçmişte terk edilmiş olmak, uyumsuz gündüz düşü yaratıyor. Dissosyatif beyin + geçmiş travma ya da anhedoni birleşiyor ve gündüz düşü yaratıyor. OKB beyin + patron tarafından ezilmek, gerçek hayattaki eziklik ve doyurulamamış güç açlığı birleşiyor ve gündüz düşü yaratıyor.

Potansiyel olarak üç arızalı beyin süreci ve doyurulmamış duygusal ihtiyaç birleşiyor ve beyin gündüz düşü yaratarak sorunu çözmeye çalışıyor. Uyumsuz gündüz düşünden kurtulmanın zor olmasının nedeni de bu zaten. Uyumsuz gündüz düşleri bir problemi çözüyorlar.

Örneğin kolay bir şekilde dikkati dağılabilen bir beyniniz var ve sürekli olarak da terk edilme korkusu yaşıyorsunuz. Gündelik hayatınızda çalışırken, sosyalleşirken, vs.

güvende hissetmek gibi doyurulmamış, açlıktan kıvranan bir duygusal ihtiyacınız orada hep oluyor. Dikkatiniz dağılmaya meyilli olduğu için beyin sürekli olarak orada kaşıntı gibi duran bu derin duygusal ihtiyaca yöneliyor ve onu sürekli olarak kaşımak istiyor. Dikkat kontrolü zaafınız ve karşılanmamış duygusal ihtiyacınız birleşiyor ve uyumsuz gündüz düşlerine neden oluyor.

## Uyumsuz gündüz düşü ve ağ teorisi

Bu oldukça havalı bir teori ama bunu destekleyen veri var mı? Bu konuda oldukça iyi bir makale buldum<sup>3</sup>. Araştırmacılar uyumsuz gündüz düşünü anlamak için ağ (network) teorisini kullanmışlar. Gündüz düşünden muzdarip insanlarda üç özellik görmüşler.

Birinci özellik kinestezi (devinduyum) ve müzik. Burada müzik gündüz düşünü hem tetikliyor hem de devam etmesini sağlıyor. Bu insanlar bir şekilde müziğin içinde kayboluyorlar.

İkinci özellik ise gündüz düşü görmek için büyük bir istek. Bu insanlar gündüz düşü görürlerken hiç de rahatsız hissetmiyorlar. Gündüz düşlerinden zevk alıyorlar ve gündüz düşleri bölünürse rahatsız hissediyorlar.

Üçüncü özellik ise gündüz düşlerinin gündelik hayatlarını sekteye uğratması. Bu insanlar, gündüz düşü için harcadıkları zamana bakıp stres oluyorlar. Odaklanamıyorlar ve gündüz düşlerinin, hedeflerine ulaşmalarına engel olduğunu hissediyorlar. Buna rağmen gündüz düşlerini kontrol edemiyorlar veya etmekte zorlanıyorlar.

Bu araştırmada araştırmacılar, duygusal düzenlemeye bakmışlar. Duygusal düzenlemenin, bu üç özellikte bir ilişkisinin olup olmadığını araştırmışlar. Mesela bir insanda duygusal farkındalık yoksa, bu üçüncü özellikte ilişkili mi gibi sorulara cevap aramışlar. Sonuçta da gündüz düşlerinin, duygusal düzenleme faktörleri ile kesinlikle ilişkili olduğunu bulmuşlar.

Araştırmadan çıkan ilginç bir sonuç da, çok fazla gündüz düşü gören insanların duygusal açıklıklarının fazla olması. Yani bu insanlar sanki gündüz düşleri ile

---

<sup>3</sup> [Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis](#)

duygularını işliyorlar ve ne hissettiklerini anlıyorlar. Mesela tüm o hastalık ve insanların kendilerini sevgiye ve ilgiye boğma fantezileri ile, ne kadar yalnız hissettiklerini daha iyi kavriyorlar. Yani gündüz düşünün belli oranda duygusal düzenleme ve açıklık gibi faydaları var.

Bu araştırmanın sonuçları çok ilginç. Temel olarak bir insanın duygusal düzenleme kabiliyeti ne kadar kötü ise, gündüz düşünme boğulma derecesinin o kadar yüksek olduğunu bulmuşlar.

Bu araştırma, benim öne sürdüğüm hipotezi destekliyor. Nöro kırılganlığa ve karşılanmamış duygusal ihtiyaçlara sahip bir insan, burası anahtar, bunlarla başa çıkacak başka bir yola sahip değilse, uyumsuz gündüz düşlerine dalıyor. Yani bir insanın duygularını düzenleme kabiliyeti ne kadar azsa, kendi duygusal tepkilerini kabul etmemeye o kadar meyilli olur ve daha çok zorluktan kaçması gerekir ve uyumsuz gündüz düşlerinde kaybolur.

Bu arada dürtü kontrol güçlükleri ve duygusal düzensizlik, DEHB'nin anahtar özellikleri. Ne kadar az duygusal farkındalığa sahipseniz, o kadar sınırlı duygusal düzenleme stratejisine ve duygusal berraklığa sahip olursunuz. Ve o kadar çok gündüz düşünme sığınmaya meyilli olursunuz.

Uyumsuz gündüz düşünün çok talihsiz bir sarmalı var. Uyumsuz gündüz düşleri, insanın hayatta daha kötü performansa sahip olmasına neden olur. Bu da daha fazla duygusal hüsrana neden olur. Kişi “neyim var bilmiyorum, neden bir türlü odaklanamıyorum?” ya da “neden uyumsuz gündüz düşleri ile lanetlendim?” diye sorar durur. Yani bu duygusal hüsrana insanın kendisini suçlamasına neden olur. Bunun nereye gittiğini görebiliyorsunuz sanırım. Daha fazla uyumsuz gündüz düşünme. Ve bu da daha düşük performansa devam olur ve döngü böyle devam eder gider.

Bu arada özellikle uyumsuz gündüz düşünme sahip biriyseniz, esrardan şiddetle uzak durmalısınız zira görünen o ki esrar gibi uyuşturucular, uyumsuz gündüz düşlerini daha çok arttırıyorlar.

Yani tekrarlırsak, karşılanmamış duygusal ihtiyaçlar arttıkça, eğer bununla başa çıkacak kabiliyete sahip değilseniz, uyumsuz gündüz düşü görme eğiliminiz artar. Bu da kötü performansa ve karşılanmamış duygusal ihtiyaçların daha da artmasına neden olur. Bu döngüde böyle giderseniz birgün 30 yaşında bomboş bir hayata uyanırsınız ve o zaman dışarı çıkıp bir şeyler yapmayı düşünmeye başlarsınız.

## Uyumsuz gündüz düşü neden yaygınlaşıyor?

Peki uyumsuz gündüz düşü neden giderek artıyor? Uyumsuz gündüz düşü 50 yıldır vardı da insanlar mı görmezden geliyordu yoksa bu yeni bir fenomen mi?

Uyumsuz gündüz düşü, insanı bilgisayar oyunu oynama bozukluğuna iten kırılganlıklarla ilişkili görünüyor. Yani bilgisayar oyunlarını kaçış ve karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarını karşılama aracı olarak kullanmaya çalışmak ile uyumsuz gündüz düşü arasında bir bağlantı var.

Hem bilgisayar oyunu hem de uyumsuz gündüz düşü, aynı adaptif mekanizmaya hizmet ediyor değil mi?

İkincisi, yüksek uyumsuz gündüz düşü seviyelerinin kovid 19 sokağa çıkma yasakları ile de ilişkisi var. Sonuçta uyumsuz gündüz düşleri, karşılanmamış duygusal ihtiyaçları karşılamak için ortaya çıkan sağlıklı bir başa çıkma mekanizması ve kovid yasakları da insanların karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarını arttırdı.

Peki bu probleme karşı ne yapabiliriz? Burası tıbbi tavsiye verilecek bir yer değil. Bunun yanında, benim uyumsuz gündüz düşü ile tecrübem sınırlı. Ama şimdi söyleyeceklerimin doğru olduğuna güveniyorum.

Uyumsuz gündüz düşü konusunda yapmanız gereken ilk şey, hangi nörobilim kırılganlığına sahip olduğunuzu bulmak. Dikkat probleminiz mi var, takıntı probleminiz mi var, kopma probleminiz mi var yoksa kimlik probleminiz mi var? Daha önce bahsettiğimiz gibi bu problem, değişik nörobilim kırılganlıklarıyla çok güçlü bir ilişkiye sahip. DEHB beyni, dikkat dağınıklığına yatkın olduğu için gündüz düşüne yuvarlanıyor. OKB beyni takıntılı bir şekilde düşünmeye meyilli olduğu için takıntılı bir şekilde gündüz



düşüne dalıyor. Travma nedeniyle dissosiyatif (kopuk) insanlar ise gerçeklikten koparak la la land diyarına yelken açıyor.

Uyumsuz gündüz düşü konusunda yapmanız gereken ikinci şey, doyurulmamış duygusal açlığınızın ne olduğunu bulmak. Yani büyülenmeci kampında mısınız, ayrılık kaygısı kampında mısınız yoksa anhedonik kampta mısınız?

Uyumsuz gündüz düşü konusunda yapmanız gereken üçüncü şey, duygusal berraklık kazanmak ve duygusal açlığınızı doyumak için sağlıklı başa çıkma mekanizmaları, sağlıklı duygusal düzenleme mekanizmaları kullanmaya başlamak.

Bunun yanında en hafifi de dahil uyuşturucu maddelerden tamamen uzak durun.

Ben uyumsuz gündüz düşü sorunu ile uğraşırken, tedaviyi hastanın içinde bulunduğu gruba göre ayarlarım. Örneğin hastada dikkat problemi varsa, ona belli bir meditasyon şekli öğrettirdim ki bu meditasyonu bu bölümde göstereceğim. DEHB için ilaç da kullanılabilir. Doyurulmamış açlık için ise psikoterapi uygulanabilir.

Kişide ayrılık kaygısı varsa, o kişide de psikoterapi uygulayabilirsiniz.

Duygusal berraklık kazanmak için meditasyon da yapabilirsiniz ama şu “ormanın derinliklerinde inzivaya çekilmek” gibi şeyler burada çok işe yarayabilirler.

Duygusal düzenlemeyi geliştirmek için, meditasyon harika bir araç. Belki soğuk su banyosu da yapabilirsiniz.

Bu probleme, saldırılabileceğiniz her açıdan, kullanılabileceğiniz kadar fazla sayıda araçla saldırmanız en iyisi. Beyninizdeki problemin ne olduğunu, örneğin dikkat probleminizin olup olmadığını bulup odaklanmanızı geliştirmelisiniz. Bunu yaparsanız, eskisi kadar kolay bir şekilde uyumsuz gündüz düşüne dalmazsınız.

Eğer doyurulmamış duygusal ihtiyacınızı bulup psikoterapi ya da mesela iyi bir romantik ilişkiye girerek doyurursanız, gündüz düşü ihtiyacınız ciddi ölçüde azalacaktır.

# Düşük değerli erkek olmaktan nasıl kurtulursunuz?

## Düşük değerli erkek kavramı saçmalık değil

Bu bölümde, düşük değerli erkek olmaktan nasıl kurtulacağınızı konuşacağız. Psikiyatri eğitimi almış, klinik iş yapmış eğitimli bir psikiyatristin, düşük değerli erkek kavramından bahsetmesi sizi şaşırtabilir. İnternetteki tüm bu yüksek değerli erkek / düşük değerli erkek kavramı tam bir saçmalık değil mi? Görünen o ki bu konuda çok fazla sayıda saçmalık var ama aynı zamanda çok fazla sayıda gerçeklik de var ve bu da oldukça korkutucu.

Bu bölümde, düşük değerli erkek kavramı nereden geliyor, kırmızı hap ideolojisinin hangi kısmı saçmalık ve şok edici bir şekilde hangi kısmı geçerli gibi konuları konuşacağız. Son olarak da, bilimsel olarak ne doğru ne yanlış ayırdıktan sonra, düşük değerli bir erkek olduğunuzu düşünmekten nasıl kurtulacağınızı anlatacağım.

Şimdi, deli saçması kısımla başlayalım. Alfa - beta kavramını ilk ortaya atan araştırmacı, bunu esaret altındaki kurtlar üzerinde yaptığı araştırmalar sonucu ortaya attı. Bu konudaki makalesi yayımlandıktan sonra işler çığırından çıktı zira herkes, bu araştırmacının sosyal hiyerarşiyi çözdüğünü, alfa erkekleri, beta erkekleri açıkladığını düşünmeye başladı. Bu araştırmacılar ömürlerinin geri kalanında bunu çürütmeye çalıştılar ve insanlara bu hiyerarşik yapıların yapay olduğunu, esaret altındayken ortaya çıktığını anlatmaya çalıştılar. Buradaki ana fikir, hapishane gibi ortamlarda alfalar ve betalar var olabilirler ama normal, sağlıklı çalışan bir toplumda sosyal yapılar çok daha karmaşıktır. Ama maalesef cin şişeden bir kere çıktığı için, herkes alfa - beta kavramına inanmaya başladı.

## Kırmızı Hap (Red Pill) - Manosphere neden yaygınlaşıyor?

Peki bu kavramlar bilimsel olarak doğru değillerse, kırmızı hap - manosphere gibi şeyler neden her geçen yıl daha da büyüyorlar? Birçok kadınla konuşuyorum, hem klinik olarak hem de internet üzerinde. Kadınlardan artan sayıda “sevgilim, kocam, oğlum

kadınları küçümsemeye başladı, kadınlardan nefret etmeye başladı, kadın düşmanı olmaya başladı” gibi şeyler duyuyorum. “Bu insanla nasıl davranacağımı, ne yapacağımı bilmiyorum” diyorlar.

Burada anlamamız gereken gerçekten ama gerçekten önemli bir şey var. Kırmızı hap - manosphere, erkekleri gerçekten onaylayan ve doğrulayan tek mecra.

Günümüz dünyasında bir erkekseniz ve bir şey hakkında şikayet ederseniz, mesela “hayatım çok zor” dersiniz, büyük ihtimalle birileri çıkıp sizi küçümseyecek, yalanlayacak ve sorunlarınızı geçersiz kılmaya çalışacaktır. Toplumun nasıl da ataerkil bir düzen olduğu ve bu nedenle de erkeklerin şikayet etmeye haklarının olmadığını söyleyen birçok söylem duyuyorsunuz. Ben toplum ataerkil değil demiyorum ama bugün o işin sosyolojisine girmeyeceğiz. Anlatmaya çalıştığım şey, günümüz dünyasında bir erkek şikayet ettiğinde ya da acı çektiğinde ve bunları dile getirdiğinde, “sen çoğunluğun bir parçasısın, ataerkil sistemin bir parçasısın, erkek olduğun için her türlü avantajın var” diye susturuluyor.

Erkek olmanın avantajları olmadığını söylemiyorum ama sorunları olan ve acı çeken bir insanın çenesini kapamaya çalıştıklarında, o insan nasıl hissediyor sizce?

Klinik işim sırasında, travma rekabeti denilen bir şeye rastlamıştım. Grup terapisinde bir insan benim şöyle travmam var dedi mi, diğeri çıkıp “o da bir şey mi benim travmam seninkini döver” diyordu. Biri bir bacağının olmamasından yakındığında bir diğeri çıkıp yakınmaması gerektiğini, en azından bir bacağı olduğunu, kendisinin iki bacağına da olmadığını, şu haline şükretmesi gerektiğini söylüyor gibi. Nesnel olarak iki bacağı da olmayan kişi haklı olabilir ama bunu söylediği zaman, karşısındaki tamamen geçersizleşmiş gibi hissediyor.

Bence kırmızı hap - manosphere büyüyor zira günümüz toplumunda ve internetinden, erkeklerin deneyimlerini onaylayan tek yer kırmızı hap - manosphere diyarı. Kırmızı haptan hiç hoşlanmıyor olsanız bile bunu bilmeniz gerek.

Eğer kadın erkek ilişkileri konusunda zorlandığınızı, bir partner bulamadığınızı ve kadınlar tarafından sürekli reddedildiğinizi söylerseniz, toplum tarafından size arıza biri

olduğunuz söylenir. Toplumun geri kalanı “hayatın zor değil ki, ne Şikayet ediyorsun bak burada senden kötüsü var” derken kırmızı hap camiası ise gelip “haklısın, hayatın zor çünkü sen bir kaybedensin, sen düşük değerli erkeksin ve bunu çözmenin yolu da Şu” diyor. İnsanların kırmızı hap tavŐan deliğine neden daldıklarını anlamak istiyorsanız, bu nedeni bilmeniz lazım.

## Bir erkeği ne düşük değerli erkek yapar?

Bağlamı bu Şekilde kurduktan sonra, bir erkeği neyin düşük değerli yaptığına ve bunu nasıl düzeltebileceğimize bakalım. Bunun için de öncelikle bu dinamiğin psikolojik etkisine bakalım.

Siz hayatınızda kötü giden bir Şeyler olduğunu söylerken toplum size kötü giden bir Şey olmaması gerektiğini söylüyorsa, Şikayet ettiğinizde Şikayet etmemeniz gerektiğini söylüyorsa, hissedeceğiniz temel duygu utançtır. Bunu DEHB hastalığında buna benzer Şeyler görebiliyoruz. DEHB olan bir çocuğa “biraz daha fazla çalışırsan daha başarılı olacaksın” denildiğinde bu onda utanç yaratıyor. Burada çocuğa gerçekte bir problem olmadığını, performans gösterememesinin sebebinin onun tercihi olduğunu söylüyorsunuz. Eğer daha değişik davranırsa daha iyi olacağını söylüyorsunuz ve bu da yüksek miktarda utanç yaratıyor. Bu nedenle zaten DEHB ve depresyonda olan çocukların %70’i, önce DEHB geliŐtiriyorlar ve sonra depresyona giriyorlar.

Bundan sonra da bir erkek ne kadar utanç duyuyorsa, o kadar düşük değerli bir erkek olduğunu hissediyor. Burada kırmızı hap söylemlerinin neden “çalıştığını” anlayabiliriz. Kırmızı hap stratejisine bakarsak, erkeklere “hey, hayatın berbat ama Şunları yaparsan hayatın daha iyi olacak” diyorlar. “Spor salonuna git, insanlara çizgilerini, sınırlarını çek, duygusal olarak manipülatif insanları hayatından çıkar, daha seksi olmaya başla, saçını deđiŐtir, daha iyi giyin, vs” diyorlar. Hatta son bir iki yılda, kırmızı hap - manosphere camiası ve hatta toksik manosphere camiası bile, terapi tavsiye etmeye başladı.

Bu tip bir kırmızı hap dinamiğine bakarsanız, tavsiye ettikleri her Şeyin, kişide özgüven artıŐı ile ilişkili olduğunu görebilirsiniz. Kadınların ve hatta genel olarak insanların neyi

çekici bulduğu konusundaki bilime bakarsanız, kendine güvenin çekici bulunduğunu ve bunun tersine utancın itici bulunduğunu görürsünüz.

Bence kırmızı hap tavsiyeleri her zaman çalışmıyor ve hatta birçok durumda çalışmıyor ama birçok durumda “çalışmalarının” nedeni, utançtan kendine güvene giden bir yol tavsiye etmeleri. “Eğer kendinden utanıyorsan, bak bu hayatını yoluna koymanın yolu ve bunu yaparsan kendini iyi hissedeceksin” demeleri. Ama olay bence daha fazla kazanmaları ya da daha seksi olmaları değil. Bunlar da önemli ve kadınlarla başarınızı arttıracak şeyler tabii ki. Ama diğer ana önemde olan şey, bunların insanın kendine güvenini önemli ölçüde iyileştirmesi. Ve kendine güvenin yükselmesi, bence düşük değerli erkek olmaktan kurtulmanın anahtarı.

## Bu kadar utanç nereden geliyor?

Şimdi soru, insanların bu kadar utancı neden aldıkları oluyor. Geçersizleştirici tepkiler nedeniyle mi? İşte burası, düşük değerli erkeklerin ya da kırmızı hapçıkların doğru olduğunu düşündükleri birçok şeyin aslında doğru olmadığı yer.

Erkeklerde çok yüksek miktarda utanca neden olan şeylerden birisi, online dating uygulamaları kullanmaları ve burada arka arkaya reddedilmeleri. Ortalama bir erkek buluşma uygulamasına gidiyor, 600 kızı sağa atıyor ve bunun sonucunda sadece bir eşleşme alıyor. Yani bir online uygulamada karşılaşılan reddedilme miktarı, astronomik boyutlarda.

İnsanlar bir tane evet için 599 kere reddedilmeye göre tasarlanmamışlar. Ben lisedeyken sadece bir iki kere reddedildim. Cesaretim anca bu kadarına yetiyordu. Üniversitede ise bundan biraz daha fazla sayıda reddedildim. İnsan beyni 6 aylık bir süreçte 600 reddedilmeyi kaldırarak şekilde tasarlanmamış ve bu, oldukça yüksek miktarda utanç yaratan bir olay.

Erkekler bir kez uygulamalarda sayısız kere reddedilmeye başladılar mı, bazı inançlar geliştirmeye başlıyorlar. Erkeklerin tepe %10'unun, uygulamalardaki buluşmaların %90'ını yaptığı gibi istatistikleri duymuşsunuzdur. Bu tür istatistikler de, yüksek değerli erkek - düşük değerli erkek sınıflandırmalarını güçlendiriyorlar.

Ama görünen o ki, yüksek değerli erkek - düşük değerli erkek kavramlarının büyük bir kısmı, utanç duygusunun başlattığı ve beslediği bilişsel çarpıtmalar (cognitive bias). Ve siz eğer düşük değerli erkek olmaktan gerçekten kurtulmak istiyorsanız, kendinize güveniniz üzerinde çalışmalısınız ve bilişsel çarpıtmalarınızdan kurtulmalısınız.

## Dating uygulamaları istatistiği

Şimdi olayı daha iyi anlamak için, bu bahsettiğimiz istatistiğe bakalım. Dating uygulamalarında erkek - kadın oranının 10'a 1 olduğunu gösteren araştırmalar var. Yani en tepe %10 erkek gidip 9 kadınla buluşmuyor, ortamda 10 kadın ve 100 tane erkek var! Tabii ki tepe %10 ya da her ne %10 ise buluşmaya gidecek. O şekilde kadın - erkek oranı hala bire bir. Sadece oyundaki oyuncu dağılımı çok kötü.

İkincisi oldukça ilginç bir durum daha var. Hatırladığım kadarıyla genel olarak kadınlarla yapılan yeni bir araştırmaya göre, dating uygulamalarındaki insanların %50'si, dating uygulamasını psikolojik nedenlerle kullanıyor, buluşmak için değil. Birçok insan, duygusal ihtiyaçlarının bir kısmının bu uygulamalarda giderilebileceğini fark ettiler ve buluşma ile ilgilenmeseler bile bu uygulamaları kullanıyorlar.

Yani 10 kadına 100 erkek olan ortamda, o 10 kadından sadece 5 tanesi gerçekten buluşma ile ilgileniyor. Bu aslında aynı zamanda birçok kadınla neden buluşamadığınızı da açıklıyor zira profillerini gördüğünüz kadınların yarısı buluşma ile ilgilenmiyorlar.

Bütün bu gerçekler de, dating uygulamaları ile ilgili bilişsel çarpıtma istatistiklerini güçlendiriyorlar. Eğer dating uygulamasına giren bir erkekseniz, çoğu zaman tek karşılaşacağınız şey, ard arda gelen reddedilmeler. Sonra da internette kırmızı hap içeriği izlerseniz, algoritma size ard arda bu tür içerikler sunmaya başlıyor. Neden? Çünkü bu tür içerikler duygusal katılımı yüksek içerikler. Bunu izlerken kendinizden utanç duyuyorsunuz ve bu nedenle de hayatınızın çok boktan olduğunu düşünüyorsunuz. Ne zaman biriyle konuşmaya çalışsanız, "erkek egemen sistemde şikayet etmeye hakkın yok" diye sizi susturuyor. Ve sonra da sizin deneyiminizi onaylayan bu video dizilerine rastlıyorsunuz.

Burada korkutucu olan şey, sosyal medya algoritmalarının, bir kullanıcıyı sitede tutmak için, onlara duygusal olarak yükseldikleri içerikler sunmaları gerektiğini bilmeleri. Şirin şeyler yapan kedi videolarını bundan dolayı seviyoruz.

Bazı erkekler buluşma uygulamalarında ard arda reddediliyorlar ve sonra da bu deneyimlerini onaylayan bir video izliyorlar. İçerik algoritması da “burada bir erkek var ve kendisini çok kötü hissediyor” diyor ve erkeğin artan oranda duygusal olarak yükseleceği videolar servis etmeye başlıyor. Ve erkek ne kadar çok duygusal yüklü video izlerse, o kadar çok bilişsel çarpıtmaya maruz kalıyor. Çünkü algoritma bir içerik üreticisi erkek ardından diğeri şeklinde, size aynı fikri sunup duruyor. Hatta sadece erkek içerik üreticilerini de değil, konu ile alakalı ve duygusal yüklü bir sürü kadın içerik üreticisi de karşınıza çıkmaya başlıyor. “Ben 1.85 metreden kısa erkekle birlikte olmuyorum, yılda 100 bin dolardan az kazanana bakmam tipi kadın içerikleri de size servis ediliyor.

Olayın istatistiğine bakarsanız, 1.85 ve üstü, yılda 100 bin dolar ve üstünde kazanan ve 16 cm ve üstü penis boyuna sahip erkek oranı, toplam erkek popülasyonunun %1’inden daha az. Dışardaki kadın nüfusunun çok büyük bir kısmının buluşma imkanı bile bulamayacağı bir azınlıktan bahsediyoruz.

Problem şu ki bilişsel çarpıtma nedeniyle, herhangi bir kadın yakınlığı almak için bu tepe %1 içinde olmanız gerektiğine inanmaya başlıyorsunuz. Bundan sonra problem de, buna inandınız mı kendinizden daha fazla utanmaya başlayacak olmanız. Her romantik eşleşme girişiminizi sabote etmeye başlıyorsunuz ama tepe %1 içinde bulunmadığınız için değil, başından beridir utanç içinde olduğunuz ve çoğu insanın çekici bulunduğu şey olan kendine güveniniz olmadığı için. Bu şekilde de kendi ayağınıza sıkmaya devam edersiniz.

## Düşük değerli erkek olmaktan kurtulmak

Eğer düşük değerli erkek olmaktan kurtulmak istiyorsanız, ne yapmanız gerektiğini konuşacağız. Dikkat ederseniz nasıl yüksek değerli bir erkek olursunuz demiyorum çünkü bence düşük değerli erkek, çevreden ve bilişsel çarpıtmalardan gelen bir

geçersizleştirme ile, koca bir utanç çözü ile dolu ve bu, yırtıcı içerik algoritmaları tarafından güçlendiriliyor. Sadece yırtıcı içerik algoritmaları değil tabii ki. Kırmızı hap - manosphere camiası da bu utancı kullanıp besleniyorlar.

Bu algoritmalar, zaten utanç yüzünden düşük değerli olan bir erkeği daha da fazla utanç ile dolduruyorlar. Bu utanç o kadar yüksek bir hale geliyor ki, bir yerde bunu düzeltmesi için birilerine para bayılıyor sunuz. Bir şeyler satan tüm o insanlara baktığınızda, “hey hayatın berbat, sen de berbatsın ama bak bu şekilde çok iyi olabilirsin” diyorlar ve sonra da üstünde seksi kadınlar ve erkekler olan tüm o süslü şeyleri satıyorlar. Bunları her izlediğinizde kendinizi daha da kötü hissediyorsunuz ve sonra biri gelip bana parayı ver, ben bunu düzelteceğim diyor.

Bu insanlar bu Darwinci iş sistemini tasarlayarak mı kurdular bilmiyorum ama bu insanların çoğunun temel psikolojik gerçeklerden habersiz olduğunu bildiğimden, bunun hesap kitap ile kurulmuş bir sistem olduğunu düşünmüyorum. Ama bir şekilde bunun çalışır bir sistem olduğunu farkına vardılar. “Bir insana kendisini ne kadar kötü hissettirsem, sonradan ona sunacağım panzehiri alma ihtimali o kadar yüksek olur”. Birini ne kadar çok susuz bırakırsam, bu insanın benden su alma ihtimali o kadar artar. Bu nedenle tüm bu içerik utanç yaratıyor.

Şimdi bu psikolojik kompleksi aşmanın yolunu konuşalım. İlk anlamamız gereken şey, siz düşük değerli bir erkek olduğunuzu düşündüğünüz için düşük değerli bir erkeksiniz. Sürekli taşıdığınız utanç ve özgüven eksikliği, ilişkiler konusunda ayağınıza sıkkan ama sizin kontrolünüz altında olan, değiştirebileceğiniz en büyük iki problem.

İkincisi, insanlara yardımcı dokunan kırmızı hap tavsiyelerinin çoğu, özgüven geliştirmeye yarayan tavsiyeler. Bunlar iyi tavsiyeler ama problem, kuyruklarında negatif ve toksik bir dünya görüşü yaşımaları. Bu dünya görüşü, dünya nüfusunun yarısını insandan saymayan, hatta birçok erkeği insandan saymayan bir görüş. Bu dünya görüşüne karşıyım ama diğer tavsiyeler iyiler. Eğer tipinizi beğenmiyorsanız, spor salonuna gitmelisiniz, daha iyi beslenmelisiniz, giyiminize ve bakımınıza dikkat etmelisiniz. Gerekiyorsa terapiye gitmelisiniz.



Bunlar güzel tavsiyeler. Kendi hayatınızı yoluna koymak için elinizden geleni yapmalısınız. Ama olayın asıl utanç duygusundan kurtulmak ve kendine güven kazanmak ile alakalı olduğunu anlamanız lazım.

## Kırmızı hap içerik tüketimini azaltın

Bu noktada size şu tavsiyeyi vereceğim: kırmızı hap - manosphere içerik tüketiminizi azaltın. Tüm bu içeriğin, duygusal olarak sizi içine çekmek ve içinde daha fazla utanç yaratmak için tasarlandığını unutmayın. Burada size sadece bu içerikleri izlemeyi tamamen bırakın demiyorum. Size tavsiyem, böyle bir içeriği 1 saat kadar izledikten sonra nasıl hissettiğinizi kendinize sormanız. Muhtemelen temel hissiniz, kendinizden utanmak olacak ama bunun yanında bol bol onaylanmış ve hakkınız olduğunu düşündüğünüz bir öfke hissedeceksiniz.

“Hayat zor, insanlar anlamıyor ve dünya daha da kötüye gidiyor.”

Asıl soru şu: bu içeriği izledikten sonra kalkıp gerçekten bir şey yapıyor musunuz? Çünkü bu tür içeriklerin bir diğer problemi, kadınların suçlu olduğunu, dünyanın suçlu olduğunu söylemeleri. Bu oldukça garip bir şey zira eğer kadınlar ve dünya suçlu ise, bunu düzeltemezsiniz.

Bu içeriği tüketirken bir ay, birkaç ay, bir yıl içinde hayatınızda ne gibi değişiklikler yaptınız. Zira benim gördüğüm, yeterince utanç ile dolduğunuzda bir özel ders alabiliyorsunuz ama utanç aynı zamanda sizin ilerlemenize de engel oluyor. Bu nedenle size, bu içeriklerden bir süre uzak durmanızı tavsiye ediyorum.

## Dating uygulamalarını bırakın

Son olarak da dating uygulamalarını bırakmanızı tavsiye edeceğim. Dating uygulamalarının çok kullanışlı olabildiklerini biliyorum ve herkes tarafından kullanıldıklarına dair bir inanç var. Ama kaç kişi başarılı bir şekilde kullanıyor bilmiyorum. Bildiğim şey, hissettiğiniz birçok negatif şey dating uygulamalarında

reddedilip durmanızdan geliyor. Bazı dating uygulamaları diğerlerinden daha iyi olabilir ama ben dating uygulamaları hakkında, yeterince kötü hikaye dinledim.

Araştırmalara göre bu platformda olan insanların (çoğunlukla kadınların) yarısının, buluşma değil de psikolojik ihtiyaçlarını giderme amacıyla orada olduklarını söylemiştik. Bir kadınla eşleşip çok yoğun bir mesajlaşmadan sonra sabah kalktığınızda eşleşmenin kaldırıldığını görmeyiz en olası sebebi bu mesela. Daha da kötüsü, bazı (hasta) kadınlar, hastalıklı psikolojilerini yatıştırmak için oradalar ve size hakaret edip ya da konuşmanın 3. dakikasında birdenbire eşleşmeyi kaldırabiliyorlar. Siz de “ne oldu şimdi? benimle neden eşleşti ki?” diyorsunuz. Seninle eşleşti çünkü bu insan muhtemelen kendi karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için oradalar.

Mesela (gerçek hayatta kendisini ezdirip duran) bir kadın, kendini üstün hissetmek için birileriyle eşleşiyor ve “sen bir kaybedensin, çirkinsin, aptalsın” diyerek eşleşmeyi kaldırıyor.

“Kendimi aşağı hissediyorum, diğer insanlar beni aşağıladığında hiçbir şey yapamıyorum. Kendimi çok kötü hissediyorum. Ama şimdi bu uygulamaya gireceğim ve benden daha aşağı birini bulup onu aşağılayarak kendimi biraz daha iyi hissedeceğim.” Klasik zorba psikolojisi 101.

Bu nedenle dating uygulamalarından çıkın. Dating uygulamalarındaysanız, bire yirmi gibi bir cinsiyet oranı olan ortamda sizinle ilgilenen bir partner bulma olasılığınız düşük. Bu uygulamalardaki cinsiyet dağılımı, duygusal problemlerini klavye arkasında tatmin etmeye çalışan insanlar, hem bilişsel çarpıtmayı hem de utancı körüklüyor.

## Gerçek dünyadaki gerçek buluşma mekanları

“Ama Dr.K, dating uygulamalarından ve bu içerikten çıkarsam, internette nasıl var olacağım? Herkes buralarda takılıyor.”

Hayır! Herkes buralarda takılmıyor, bu içerikleri tüketmiyor. Sağlıklı ilişkileri olmayan herkes buralarda takılıyor, bu içerikleri tüketiyor. Neyse ki düzenli olarak buluşan topluluklar ve masa oyunları oynamanızı sağlayan kafeler ortaya çıkmaya başladı.

Varolan içerik berbat olduğu için, Discord gibi üçüncü tip uygulamalar patlama yaptılar. Bazı insanlar internetin aşırı toksik olduğunu anlayıp, ne kadar zor olursa olsun, gerçek dünyada insanlarla kaynaşmaya başladılar. Sorun şu ki, bu insanlar bir kez internetten geröçek hayata dönüş yaptıklarında, bir daha geri gelmiyorlar. Örneğin buluşmalar hakkında içerik üretmiyorlar. İlişkileri ile, evlilikleri ile, çocukları ile meşgul oluyorlar. Sağlıklı ilişkilere sahip olan insanların internetten kopması da, internetteki bilişsel çarpıtmayı daha da güçlendiriyor.

Bunun zor olduğunu biliyorum ama yapmanız gereken 3 şey var. Öncelikle kendinize güveniniz üzerinde çalışmalısınız. Bizim kendine güven konusunda bir paketimiz var<sup>4</sup> ve bunu nasıl yapacağınızı anlatıyor zira bu karmaşık ve uzun vadeli bir süreç. Yapmalısınız.

İkincisi, bahsettiğimiz içeriklerin bir kısmından uzak durmalısınız. Özellikle, bu içerikleri daha da tükettikçe, bunların sizi ne yapmaya teşvik ettiğine dikkat etmelisiniz. Zira bu içeriklerin çoğunun sizi motive ettiği tek şey, daha fazla içerik izlemek, kışının üzerinde oturup artık bilgisayar oyunumu yoksa başka bir şey mi neyle mastürbasyon yapıyorsanız onu yapmaya devam etmek.

Üçüncüsü, dating uygulamalarını bırakmalısınız ya da en azından bunlara bir ara vermelisiniz. İnsanlarla tanışmanın başka yolları üzerinde çalışın. Bu gerçekten zor zira dating uygulamaları gerçekten çok rahat ulaşılabilirler ama rahat ulaşılır olmaları işe yaradıkları anlamına gelmiyor. Sandalyenin altına birilerinin yapıştırdığı ciklet de oldukça rahat ulaşılır ama bu onu alıp çiğnemenizi iyi bir fikir yapmıyor.

Sonuçta eğer düşük değerli bir erkek gibi hissediyorsanız, bunu değiştirebilirsiniz ve kendinizi daha iyi bir hale getirebilirsiniz. Ama bunun için tüm o “yüksek değerli erkek olun” saçmalıklarını almak zorunda değilsiniz.

---

<sup>4</sup> [Dr.K.'s guide](#)

# Bir kız arkadaş bulamayacak kadar çirkinim

## Giriş

Bir takipçi tarafından gönderilen bir mesaj:

*"Çirkin olduğum için ömür boyu bakir kalacağıma inanıyorum. Her incel bunu söylüyor ama sanırım ben bir istisnayım ve söylediğim şeyler gerçek. Bu cümlelerin ilk bakışta ne kadar egoist ve acınası görüldüğünü biliyorum ama doğru olduğunu düşünüyorum. Göz tembelliğim ve eğri bir burnum var, böyle doğdum. Hiçbir zaman ilk buluşmadan sonrasına ulaşamadım. 26 yaşındayım ve her geçen yıl umudumu daha da kaybediyorum.*

*Şansımı artırmak için yapabileceğim şeyler olduğunu biliyorum. Boyum 180 (5.11) ve 123 (273p) kiloyum. Fazla kilom var ama bir şeyler yapacak motivasyonu bulamıyorum çünkü bunun bir fark yaratacağını düşünmüyorum.*

*Dr.K'nin sık sık incel zihniyetinin bir yanılısama olduğundan bahsettiğini biliyorum ama konuştuğu insanların çoğu sandıkları kadar çirkin değiller. Ben kabul görmüş bir çirkinim, deformeyim ve çevremde arkadaş olduğum kadınların bana çekim duyduğunu hiçbir zaman hissetmedim. Üstelik yarın sihirli bir şekilde yüzü tamamen değişmiş bir adam olarak uyansam bile, yıllardır reddedilmekten o kadar kırıldım ve yıllarca süren başarısızlıktan dolayı romantik açıdan o denli gelişmemiş, o kadar geri kalmış durumdayım ki yüzüm değişseydi bile ne yapacağımı ya da beden dilini nasıl okuyacağımı bilemezdim.*

*Her zaman 26 yaş üstü bir bakir olacağım. Biriyle beraber olsam bile oyuna bu kadar geç kalmış olmam, kendimi ömür boyu bakir bir zavallı olarak damgalamama neden oluyor. Genellikle bunun üzerine düşünmüyordum ama son zamanlarda durum zorlaştı, ara sıra intiharı düşünüyorum ve bazen kendimi buna yakın hissediyorum.*

*Tüm hayatımı yalnız yaşamak istemiyorum. Tavsiye aramıyorum. Sadece rahatlamaya ihtiyacım var çünkü hiçbir arkadaşım ile konuşamıyorum ve onların ne kadar depresif bir*

*zavallı olduğumu görmelerini istemiyorum, kelimenin tam anlamıyla, bambaşka birisi olarak doğmuş olmayı tercih ederdim. Okuduğunuz için teşekkürler ve umarım hepiniz güzel bir yeni yıl geçirmişsinizdir"*

## Kendini Kabul Etme

Bazen insanlar sonsuza kadar yalnız kalacaklarını hissederler. Kendilerini çirkin hissederler ya da objektif olarak hiçbir şansları olmadığını düşünürler. Hatta "forma girersem, zihin yapımı değiştirirsem teknik olarak şansımın artacağını anlıyorum ama yardım edilebilecek durumdan o kadar uzaktayım ki objektif olarak berbat haldeyim" diye düşünürler ve gerçek şu ki - kulağa biraz tuhaf geleceğini biliyorum - bu kişiye katılıyorum.

Burası durup dikkat kesilmemiz gereken yer. Belki bazı insanlar buna "duygularını yaşamaya hakkın var" şeklinde yanıt verebilir. Berbat hissetmende sorun yok, buna hakkın var. Bunu durup biraz düşünmenizi istiyorum.

Bu insana yanıt verseydim ve "bu duyguları hissetmeye hakkın var" deseydim bunun gerçek anlamı onu onaylamak mı olurdu, yoksa geçersiz kılmak mı? Bu kişiye, "bu duyguları yaşama hakkın var" deseydim ne düşünürdünüz? Bu kişiye esasen söylediğim şey ne olurdu, gönderdiğim asıl sinyal ne olurdu?

Bu biraz yanıltıcı çünkü pek çok insan, "bu duyguları hissetmeye hakkın var" dediğinde sanki her şeyin soyut olduğunu, kafalarının içinde olup bitenleri kast ediyor gibiler. "Bunlar sadece senin hislerin, gerçek değiller" diyorlar, sanki hepsi kafanın içinde olup bitiyormuş gibi. "Ah incinmiş hissediyorsun ama incinmiş hissetmen incindiğin anlamına gelmiyor, böyle hissetmen normal" deniyor.

İnsanlar, insanların yaşadıklarını geçersiz kılmanın bir parçası olarak duyguları haklı bulma yolunu kullanıyor. Bu biraz tuhaf, o yüzden bu kişiyle aynı fikirde olmayı deneyelim, artık fikrim aynı.

Ancak onun umutsuz olduğunu da düşünmüyorum. Yine de onun önermelerinin pek çoğuna katılıyorum ve eğer siz de açıkça onun gibi hisseden biriyseniz zihin setlerinin, diğer insanların sevdiği insanlar için işe yarar bir çözüm olduğunu hisseden birisinizdir.

Bunlardan herhangi birinin şansınızı artırabileceğini anlıyorsunuz ama yine de umutsuz hissediyorsunuz. Aslında hatalı olduğunuzu düşünmüyorum ve aynı zamanda olayların o kadar umutsuz olduğunu da düşünmüyorum. Durumun sizin tanımladığınız gibi olduğunu düşünüyorum ama sonucunuza katılmıyorum; önermenize katılıyorum çünkü bu durumların çoğunda insanların yapacağı şey, önermeye itiraz etmek olacaktır. “Oh, aslında o kadar da kötü değil” diyeceklerdir. Bunu bu yazıda da görüyoruz, burada bir nevi “biliyorum” diyor. “Dr.K'nin incel zihniyetinin bir yanılsama olduğundan sık sık bahsettiğini biliyorum” diyor.

Bu yüzden bu kişinin yanılsama içinde olduğunu söyleyerek başlamayacağım, aslında söylediklerinin yanılsama olduğunu düşünmüyorum. Yalnızca vardıkları sonuçların yanlış olduğunu düşünüyorum. Ama ben kimim ki bu kişinin bir sanrı içinde olduğunu söyleyeceğim? Bu kişinin dış görünüşünü, deneyimlerini bilmiyorum. Bu yüzden hadi bu kişinin başına neler geldiğini ve bu konuda ne yapabileceğimizi anlamaya çalışalım.

## Genel Bakış ve Düşünce Yapısı

İlk olarak bu kişi 26 yaşında olduğunu, cinsel deneyimi olmadığını, treni kaçırdığını, “partiye çok geç kaldığını” söylüyor. “İşler zordu ve bu macerada büyük ganimetler kazanamadım” diyor.

Bu kişide motivasyon eksikliği var. Göz tembelliği, eğri bir burnu ve çoğu insanda olmayan gerçek fiziksel deformasyonları var. Bunlar flört açısından birer eksi gibiler. Kilolu olmak meşru bir endişe.

Bu kişinin profesyonel eğitim durumu hakkında pek bir şey bilmiyoruz. Belki zengin, belki fakir. Bu konuda hiçbir şey bilmiyoruz, öyleyse hadi bu konulardan uzak duralım. Son olarak da kendisini o kadar kırılmış hissediyor, o kadar çok kez reddedilmiş ki, diğer tüm sorunları çözebilse bile bu kırıklık hissi ve reddedilmişlik duygusunun düzeltilmesi çok zor.

Şimdi bu kişinin zihniyetini anlamaya çalışalım.

Bir nevi "berbat haldeyim" diyor. Bu da berbat halde olmasıyla sonuçlanıyor. Bir dakikalığına burada biraz dürüst olalım, bu kişinin ne kadar berbat durumda olduğunu görebiliyorsunuz, değil mi? Olumlu bir yanı yok gibi.

Bu kişinin karşısında duran pek çok şey var. Beden dilini okumayı bilmiyor, deneyimsiz, çarpık bir burnu, göz tembelliği var ve aşırı kilolu. Kendisine yardım etmek için bir motivasyonu yok. Bu yüzden vardığı sonuç aptalca değil de doğal gibi duruyor. Ben de buna katılıyorum. Bence bu durumda yapabileceğiniz çok şey var ama en azından bunun sadece onun duygularından ibaret olmadığını kabul ederek başlayalım. Bu kişinin şansı açıkça yaver gitmemiş, bunu kabul edebiliriz.

Berbat durumda olduğunuzda, beyniniz bunu tanımlamaya çalışır. Mesela motivasyon hakkında konuşalım, insanlar şöyle derler:

"Tamam, bu kişi şöyle olmalı.",

"Spor yapmaya başlamalı."

"Bunu yapmalı.",

"Sonraysa şunu yapmalı. Böylece daha iyi olabilir."

İnsanların önereceği pek çok çözüm var. Spor salonuna gidebilirsin, bir terapistle gidebilirsin, şayet bu bir hastalık değilse bir antrenör bulabilirsin. Böylece kendini anlayabilir ve motive olabilirsin. Tüm bunlar doğru ama tüm bu çözümler hatta birkaç tane daha ortaya atalım.

Göz tembelliğine neyin sebep olduğuna bağlı olarak göz tembelliği için ameliyatlar var ya da burnun için olabileceğin ameliyatlar var, değil mi? Bunlar mümkün. Mutlaka yapmanız gerektiğini söylemiyorum, tavsiye etmiyorum ama bildiğimiz, yapabileceğiniz çok şey var.

Peki bu kişinin yapabileceği bu kadar farklı şey varsa neden motivasyonu yok? Bu yaygın bir durum ve bunu biraz konuşalım. Hayatınızı iyileştirmek için ne kadar çok şey

yapma şansınız varsa o kadar bunalmış olursunuz ve o kadar çok çözüme sahip olursunuz.

## Çözümler Tarafından bunaltılmak

Yani insanlar çözümlerden yoksun olduğunuz için umutsuz olduğunuzu düşünüyorlar ama gerçek şu ki en umutsuz insanlar en çok çözüme sahip insanlardır. Yapılacak çok fazla şey var. Aslında umutsuz olma sebebiniz çözümlerden yoksun olmanız değil, bunalmış olmanızdır. Ayrıca erteleme moduna girmiş durumdasınız. Bu kişinin psikolojisine en yakın şey, sürekli erteleme eğiliminde olan birisi gibi görünüyor; çünkü yapabilecekleri çok şey var, ancak bunlarla başa çıkmak çok zor.

Bunu çözümü olmayan bir sorun yerine bir “erteleme sorunu” olarak düşünmenizi istiyorum. Çünkü aslında tonlarca çözüm var. [Flört hakkında kitaplar](#) okuyabilir, kendine odaklanabilir, özgüveni üzerine çalışarak, özgüvenli hale gelebilir. Bütün bunlar yapabileceği şeyler ama neden bunları yapmıyor? Çünkü bunlar çok bunaltıcı geliyor. Bunun ne anlama geldiğini anlamaya çalışalım.

Beynimiz nasıl çalışıyor?

Beynimiz hesaplama yapmak konusunda çok iyidir ve neyin yapılmaya değer olduğunu ve neyin yapılmaya değmediğini doğru bir şekilde anlamakta gerçekten iyidir. Dışarı çıkıp ördek avlamayı sevmiyorum çünkü beynim ördek avlayabilme ihtimalimin oldukça düşük olduğunu biliyor. Bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum, o yüzden bunu yapmayacağım. Beynimiz neyi başarabileceğimizi ve neyi başaramayacağımızı anlamada çok iyidir.

"Ameliyat ol." dediğimizde bu kişinin beyninde neler olduğunu anlamaya çalışalım. Peki ya tüm bu diğer konular ne olacak?

Sanki “Bunu yapamam, bunu da, bunu da bunu da...” “Ameliyat benim sorunumu çözmeyecek. Bu yüzden bunu yapamam. Spor salonuna gitmem diğer bir sorunumu çözmeyecek. Salona gitsem bile bu yeterli olmayacak. Bu gerçekleşmeyecek yani



benim sorunumu çözmeye yetmeyecek gibi görünüyor. Bu yüzden bunu yapmayacağım.” gibi.

- “Kendimi kırılmış ve reddedilmiş hissediyorum.”

- “Tamam o halde terapiye git.”

- “Tamam, elbette ama terapiye gitsem ve kendimi daha az kırılmış ve reddedilmiş hissetsem bile bu göz tembelliğimi geçirmeyecek. Hala burnum yamuk olacak, hala şişman olacağım ve bu yeterli olmayacak. Bu yüzden yapmayacağım ve istesem bile, ameliyat olsam, kilo versem bile hala kimseyle beraber olamayacağım. 26 yaşında bir bakir olarak kalacağım. Sanki hiçbir şey bunu değiştiremez gibi.”

Kendinizi bunalmış hissetmenizin sebebi, attığınız herhangi bir adımın yeterli olmaması.

Finallerinize çalışmayı son ana bıraktığınızı düşünün. “Yapılacak çok fazla işiniz var” gibi durur. Bunu şu anda kişisel olarak yaşıyorum, işte bu kadar çok şey yapmam gerekiyor ve bu yüzden felç olmuş gibi hissediyorum. Bu durumu çok uzun zamandır fark etmediğim bir şekilde fark ettim. Tam bir karmaşa var ve nereden başlayacağımı bile bilmiyorum.

Nereden başlayacağımızı bilmediğimizde hiçbir şey yapamıyoruz ve hiçbir şey yapamayınca sıkışıp kalıyoruz. Sonra erteleyerek, oyalanarak başa dönüyoruz. “Tamam, bu çok fazla, peki ne yapacağım? Oyun oynayayım, porno izleyeyim.” İşte böyle, saatler harcayacağım. Bir RPG oyununa saatlerimizi gömüyoruz, ama durumunuz hala aynı.

Bu durumla nasıl başa çıkılır? Sanırım cevap biraz ilginç ve eski moda: Kendine odaklan, güvenine odaklan gibi şeyler. Cevap bence bu, ancak sadece “kendine odaklan” demek yeterli değil. Bunun pratikte ne anlama geldiğini, beyinde ne olduğunu anlatmak istiyorum ve bunu da size bir hikaye anlatmaya çalışacağım.

## Dr.K'nin Kişisel Anektodu

Tıp fakültesinde uzmanlığa başladığım ilk yılın sonlarına doğru evlendim. Uzmanlığa başladığımda yani doktordum, hastanede çalışıyordum ve ilginç bir şey fark ettim.

Üniversitedeyken kızların ilgisini hiç çekmezdim. Denediğimde işler çok kötü giderdi. Ancak sonra, bildiğiniz gibi harika bir kız arkadaşım vardı ve bu harikaydı ama tıp fakültesinden önceki yıllarda - nasıl anlatayım - kızlarla konuşmayı sevmezdim ya da kızlar benimle ilgilenmezdi. Sonra, evlendim ve üniversite sırasında sanki artık bu tarz şeyler için endişelenmeme gerek kalmadı. Evlendim, sevdiğim kadınla birlikte ve çok mutluydum.

Bazı şeyleri sadece yapmış olmak için yapmaya başladım. Endişelenmiyordum, bir kız arkadaş aramaya çalışmıyordum, flört etmiyordum. Yani okulda bir kızla tanıştığımda güzel olup olmaması umrumda olmuyordu, çirkin olması umurumda olmuyordu, bekar olması umurumda olmuyordu. Bunların hiçbiri umurumda değildi.

Sadece etkileşimimizin koşullarına göre bu kişiyle etkileşime giriyordum. Sonra sihirli bir şey oldu, sıcak ve hoş bir insan olmaya başladım; yani, hastaneye gidiyorum ve hastanede çok fazla insan var, böylelikle insanlarla etkileşime girmeyi sevmeye başladım. Sıcak, eğlenceli ve iyimser bir hale geldim, sonra fark ettim ki kadınların ilgisini çekmeye başladım ve bu beni biraz şaşırttı çünkü daha önce hiç gerçek anlamda kadınların ilgisini çekmemiştim. Bugün bile kız arkadaşım, karımla yaşadığım şey tek seferlik bir şey gibi, şans eseri gibi geliyor.

## Kendinizin En İyi Versiyonu Olmanıza İzin Verin

Yani sanırım bazı şeyleri iyi yaptım ama sonra bunun neden olduğunu anlamaya başladım. Kendimin en iyi hali olmama izin veriyorum ve kimseyle çıkmak konusunda, kimsenin donunun içine girmek konusunda endişelenmiyorum. Eğer birini görürsem ve gömleğini beğenirsem, mesela bir hemşireyi görürsem ve gömleğini beğenirsem iltifat ederim. Bu aptalca bir örnek oldu çünkü hepsi aynı şekilde giyiniyor. Yine de birine iltifat edebilirsin. "Hey, sen saçını mı kestirdin? Harika görünüyor!" diyebilirsin. Sadece iyi bir

insan olabilirsin, o kadar basit ve iyi bir insan olmaya başladıkça, düşüncelerinizden çıkarak, diğer insanlara dikkat etmeye başladıkça, kendinizden emin görünmeye başlayacaksınız.

Aynı zamanda kendime odaklıyım ve bu yüzden egzersiz yapmaya çalışıyorum ve sadece iyi bir insan olmaya çalışıyorum. İlginç olan şey şu ki kendime odaklanarak, iyi bir insan olmaya odaklanarak ve kimseyle çıkma konusunda endişelenmeyerek daha önce hiç görmediğim bir düzeyde kadınlardan ilgi gördüm. Bu benim kafamı karıştı ve "bu ilgi, doktor olduğum için" diye düşündüm. Çünkü doktor olmanın kadınlarda işe yarayabileceği yaygın bir efsanedir. Ancak doktor olmanın, karşı cinsin sizi birdenbire arzulamaya başlayacağı anlamına gelmediğini bilmek önemlidir. Çekici olabilir, ancak bu diğer sorunları çözmeye yetmez.

Buradaki sorun şu: odağınız biriyle birlikte olmak olduğu sürece, takılıp kalırsınız. Eğer hedefiniz bu ise, hiçbirisi yeterli olmayacaktır, yani amacınız buysa bu adımların hiçbirisi yeterli olmayacaktır. O zaman beyniniz size denemenin bir anlamı olmadığını söyleyecektir, çünkü biriyle birlikte olmak, çözmeyi seçmek için fazla büyük bir problem. Problem bu olduğu sürece, motivasyonunuzu kaybedeceksiniz. Çünkü yaptığınız hiçbir şey yeterli olmayacak.

Takipçinin önermelerine katılıyorum. Bu paradoks, kendisini olduğu durumda takılı bırakan şey. Bu noktada çözümleri sürekli erteliyor, bunu bir seferde tamir etmek mümkün değil. İlerlemesinin tek yolu, bunları tamir etmeye çalışmayı bırakmak.

Bu noktada işler biraz karmaşık hale geliyor çünkü "tamir etmeye çalışmayı bırakmak" ifadesi iki şeyi ifade edebilir: Birincisi umutsuzluğa kapılmak, ikincisi ise hedefinizi değiştirmektir. Diğer her şeyi unutun ve sadece bir hedefe odaklanın şeklinde.

Vücudunuzdan memnun musunuz? Kadınları, cinsel çekimi, buluşmaları falan unutun. İçsel olarak vücudunuzdan memnun musunuz? Değilseniz, değiştirin. Amacınızın, yapma kapasitenize daha uygun olmasına izin verin. Hatta bunu yapabileceğinizden emin değilim ama kızları tamamen boş verin. Hedefin kızlar olmadığını, hedefin sorununuzun çözümü olduğunu anlayın.

Mesela göz tembelliğiniz varsa ve araba süremiyorsanız, ilaç alabilir ve - yaşadığınız şehir neresi bilmiyorum ama - ameliyat olabilirsiniz. Aynısı çift görme sorununuz için de geçerli. Eğer kırılmış ve reddedilmiş olmaktan mustaripseniz, sadece böyle hissetmek istemediğiniz için terapiye gidebilirsiniz. Bunun yalnız olmanızla veya kadınlarla alakası olmayabilir.

## Çözülemez Bir Problem Yaratmak

Buradaki en büyük sorun, kendi ayağımıza sıkıyor olmamız. Bir hedef belirlemeye çalışalım ya da çalışmayalım, kendimiz için o kadar çok farklı değişkeni içeren bir hedef belirleriz ki çözülemez bir sorun yaratırız ve çözilemeyen bir sorunla karşı karşıya kaldığımızda bunalmış hissederiz, erteleriz, hiçbir motivasyon hissetmeyiz ve sonunda çözilemeyen sorunumuzu çözememeye başlarız.

Bu bir yanılsama değildir. Tıpkı bu kişinin düşündüklerinin bir sanrı, bir yanılsama olmaması gibi.

Şimdi, şunu söyleyebilirsiniz: "Peki Dr. K, eğer kendim üzerinde çalışmaya başlarsam senin dediğin gibi birini bulabilecek miyim?" Ancak sorun şu ki eğer sizin zihninizdeki hedef birini bulmaksa, gerçekten zihninizdeki denklem buysa zihniniz sizin bunun içinde yer almanıza izin vermeyecektir. Eğer bu hedefi takip ederseniz, hiçbir şey yeterli olmayacak, asla yeterli olmayacak.

İnsanlar "kendine odaklan" dediğinde bunu nasıl yapacağınızı söyleyeyim. Tuhaf gelecek ama yapmanız gereken birini aramaktan vazgeçmek. Evet, "vazgeçmek" demek, "silip atmak" demek değil, "farklı bir hedef bulmak" demek.

Birini aramayı bırakın. Üzülün, ama bırakın. Çözümsüz bir durumla karşılaştığınızda iki seçeneğiniz var: Umutsuzluk ve yas tutmak. Yapmanız gereken şey yas tutmak, "Benim için kötü, geriye kalan yaşamım boyunca yalnız olacağım, öyle olsun." demek. Sonra şu soru geliyor: "Bu hayatta bana bir parça olsun mutluluk verebilecek şey nedir, ne konuda biraz gurur duyabilirim, kendim için ne yapabilirim?"

- “Bilmiyorum, belki beş yıl sonra intihar edeceğim ama insanlar beni toprağa koymak için tabutu kaldırılabilecekler, kilo vermiş olacağım.”

Biliyorum, karanlık bir şey ama ciddiym, bu hayatta gurur duyabileceğiniz şeyler var, hayat boyu bakir olsanız bile yapabileceğiniz şeyler var. Diğer insanlar için daha iyi bir insan olmaya çalışabilirsiniz, içsel olarak daha az kırılmış hissedebilir, her gün aynaya baktığınızda gördüğünüz şeyle gurur duyabilirsiniz. Hatta belki burnunuz için ameliyat olabilir, kilo verebilirsiniz. Aynaya baktığınızda mutsuz olsanız bile, denizde ne kadar iyi yüzebildiğinizle gurur duyabilirsiniz. Bir dağın zirvesine tırmanarak inanılmaz hissedebilirsiniz, kesinlikle yapabileceğiniz türden şeyler var.

Buradaki büyük paradoks şu ki bu şeyleri yapmaya başladıkça, birini bulmak daha olası hale geliyor. Ancak bu oyunda şu anki zihin yapısıyla kazanamayız, gerçekten kazanamayız. Bu nedenle eğer birini bulmayı hedeflerseniz, zihniniz gerçekten başka bir hedefle uğraşmanıza izni vermeyecek, istediğiniz sonuca varamayacaksınız.

Çok fazla şeyi başarmak için yapmanız gereken çok şey varsa zihin, motivasyon konusunda büyük zorluklar yaşar, sadece bunalır ve erteler. Takipçinin bir şeyleri çok uzak gibi hissetmesi inanmanız normal. Bu yüzden kendisine katılıyorum, umutsuz olmak makul bir şey gibi geliyor. Tavsiyem ise bırakmak.Umudu bırak. Umutsuz olman gerekmiyor ama bütün bu şeyi bir kenara bırakabilir ve düşünebilirsin:

“Yaşamım bu tek şey tarafından mı tanımlanıyor?”

Öyle olsaydı, insanların neden intihar etmek istediklerini anlayabilirdim, ancak gerçek şu ki yaşamda ilişkilerden daha fazlası var. Gerçekten ilişkilerden daha fazlası var. Eğer yaşam sadece ilişki yaşamak olsaydı, ilişkisi olan herkes aşırı mutlu olurdu, ancak insanlar aşırı mutlu değiller.

Bugün sitenin gönderilerinde işlerinden mutsuz olan insanları, tatmin olmayan insanları, çevrimiçi bir video oyunundaki puanlamasından memnun olmayan insanları gördük. Yaşamda bir sürü farklı şey var. Eğer ilişkileri çözmek çok zorsa ilişki konusunu bırak ve diğer şeyleri düzeltmeye başla.

İlişkiye hazır olduğunda ilişki sana gelir, gerçekten sana gelecek. İlişkiler peşinde koşmayı bırakmalısın çünkü peşinde koşmak, çaresiz gibi görünmene neden olur ve bu insanlara çekici gelmez. Yani, bu konuları bıraktıkça ve kendine odaklanmaya başladıkça, sadece kendin olmana izin vermen, olmak istediğin şeyi başaramamış olmandan daha çekici geliyor insanlara.

Bu gerçekten tuhaf bir paradokstur çünkü başka biri olmaya çalışırsam, tanım itibarıyla yetersiz olacağım çünkü henüz orada değilim ve bu benim kendimle ilgili hissettiğim boşluk, başkalarının fark edeceği bir şey olacak ve olduğum kişi olmaya karar verdiğimde, olduğum kişiyi kucakladığımda, insanlar bunu çekici buluyor. Tabii ki, hedeflere doğru ilerlemeye devam edebilirsin, ancak kendine şunu söylemeye başlayabilirsin: "Eh, 273 pound ve 5 feet 11 inç olmaktan bıktım. Bu yüzden spora gideceğim. Kızları tavlama çalışmayacağım, onlar için yapmıyorum."

Eğer denersen ve ilk çaba sonuç vermezse, "10 kilo verdim, spora gittim ve hoş bir kızla karşılaştım, ona çıkma teklif ettim ve o "hayır" diyor" dersin veya ona teklif bile etmezsin çünkü bu kişi senden daha fit bir erkekle konuşuyor olabilir. Aniden motivasyonun kıza dönüşür ve egzersiz yapmayacak hale gelirsin çünkü 10 kilo kaybettin ve "Lanet olsun, bu kız başka biriyle konuşuyor." der ve gidersin.

## Motivasyon

Motivasyonun kaybolacak, çünkü motivasyonunu başka bir insanın sonuçlarına ve heveslerine bağlı olarak belirliyorsun. Bu kötü bir şey. Neden bunu yapasın ki? Çünkü yalnız kalmak istemiyorsun ama, şu anda yalnız olduğun gerçeğiyle yüzleşmelisin.

İnsanlar, sağlıklı bir ilişkinin büyük bir kısmının yalnız olmayı öğrenmek olduğunu anlamıyorlar. Gerçekten sağlıklı bir ilişkide olmak istiyorsan, kendinle rahat ve mutlu olman gerekir. Çünkü ilişkinin içinde olmak daha zordur, daha kolay değil. Ne kadar sağlam temellerin varsa işler o kadar kolaylaşır.

## Haklı Olabilirsin

Eğer herhangi bir ilişkiden pek çok açıdan uzak hissediyorsanız, biliyorum garip gelebilir ama belki de öylesinizdir. Yine de bu umutsuz olmanız gerektiği anlamına gelmez, çünkü sonuçta, mantıksal analiziniz doğru olsa bile sonucunuzun “o” sonuç olması gerekmez, başka bir yol var olabilir.

Eğer hayatınızda pek çok açıdan motivasyon kaybı yaşıyorsanız ve nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız, bu da tamamen normaldir. Sadece duygularının geçerli olduğunu söylemiyorum, sanki analizin yanlış ve duyguların tüm analizini renklendiriyor. “Aslında bir aptalsın ama duygularına hakkın var” da demiyorum.

Hayır, duygularının geçerli olduğunu düşünüyorum ve ayrıca mantıksal analiz de geçerli. Ancak tam hikâyenin bu olmadığını düşünüyorum. Hedefinden uzaklaştıkça, herhangi bir çaba anlamsız hale geliyor. Eğer her çaba anlamsızsa, hiçbir şeye motive olamazsın. Bu yüzden çabanın bir anlam ifade etmesi için başlaman gerekiyor.

Çabanın nasıl bir anlam ifade ettiğini hiç düşündün mü? Hedefinden vazgeçersin, onun yasını tutarsın, hayatının geri kalanında yalnız olursun. Ancak bu dünyada ilişkilerden başka pek çok şey var. İşte burada “ama ilişkim olmadan gerçekten mutlu olabilir miyim?” diye sorarsın. Bilmiyorum ama sen de bilmiyorsun, çünkü bir ilişki olmadan mutlu olmayı hiç denemedin. Tüm dikkatin ilişkiler üzerindeydi.

## Yapabileceğin Şeyler Üzerine Çalışmaya Başlamak

Öyleyse ilişki konusunda umudu kesin, ancak yaşama umudunuzu kesmeyin ve üzerinde çalışabileceğiniz şeylere odaklanmaya başlayın. Hedeflerinizi küçük tutun; hedefleriniz o büyük, çok büyük, ulaşılamaz görevi gerçekleştirmeye yetmez. Sadece ondan vazgeçin, dağa tırmanmaya çalışmayın, bir adım yukarı tırmanmaya çalışın. Çünkü dağın zirvesine bakıyorsanız bir adım ileri atsanız bile teknik olarak bir adım daha yaklaşmış olursunuz ama tamamen aynı görünür.

Gerçekten bunu deneyebilirsiniz, bir dağa bakın, sonra ona doğru bir adım atın ve sonra bir adım geri atın. Dağın manzarası değişiyor mu? Hayır, hiç değişmiyor. Bu, zihnin

büyük bir aldatmacasıdır. Çünkü zihin, odaklandığınız şeye göre motivasyonunu yok edecek ve sizi olduğunuz yerde sıkıştıracak. Bu yüzden hedefi bırakın ve kendine odaklanmaya başlayın, tavsiyem tam olarak bu. İnsanlar bunu nasıl yapacaklarını bilmiyor ama bu yüzden kendinize odaklanmalısınız. Eğer başka bir şeye odaklanırsanız bunu asla başaramazsınız ama kendiniz için yapabileceğiniz bir şey var. Gurur duyabileceğiniz bir şey bulun ve ona doğru ilerleyin. Ulaşıcağınız şey bir sürpriz olsun.



# Daha az motive olmak neden daha fazla sonuç almanızı sağlar?

## Yanlış yönde fazlaca motivesin

Bugün sizlere nasıl daha az motive hale geleceğinizi anlatacağım.

Bu size çılgınca gelebilir çünkü birçoğunuz şunları diyebilir:

“Ama doktor K, ben yeterince motive değilim, hayatım motivasyon eksikliğinden mustarip. Yaptığım tek şey tüm gün evde oturmak.”

“Spora gitmek istiyorum, sağlıklı beslenmek istiyorum, daha sıkı çalışmak istiyorum, keşke derslerime daha fazla çalışsam ama bunları yapmak için yeterli motivasyona sahip değilim.”

Ben bu problemin yeterince motive olmamanızdan kaynaklandığını düşünmüyorum. Problemin kaynağı; yanlış yönde yoğun bir motivasyonunuzun olması. Diyelim ki evde oturup hiç bir şey yapmıyorsunuz, eğer bir şey yapmaya çalıştığınızda da - buna böyle bir bakış açısıyla yaklaşırsanız - üstesinden gelmeniz gereken çok güçlü kuvvetler bulunuyor. Bir şeyi doğru bir şekilde yapmak için gerçekten bilgisayar, televizyon veya ne ile ilgileniyorsanız onu bırakmak için çok çaba harcamanız gerekiyor. Gerçekten ekstra çaba harcamanız gerekiyor, bu ekstra çalışma oturumu veya profesörünüzle ofis saatlerine gitme gibi şeyler için olabilir. Dolayısıyla, hayatta bir şeyler yapmak ekstra çaba gerektirir ve şimdi belki bunun nedeninin motivasyon eksikliği olduğunu düşünebilirsiniz. Eğer durup bunu düşünürseniz.

Yaptığınız eylemi terk etmemek için yoğun bir motivasyonunuz var. Beyninizin bir kısmı size “biz o şeyi yapmak istemiyoruz, asıl istediğimiz şey burada oturup bir tane daha bölüm izlemek, bir el daha video oyununa başlamak” diyor. Sosyal medyadan çıkmak için motivasyon bulmaya çalışırken beyninizin bir kısmı, “hayır arkadaşım, sosyal medyayı bırakmayacağız çünkü biz aslında şu anda yaptığımız şeyi sürdürmeye son

derece motiveyiz” diyor. Burada nörobilime kısaca bir göz atmak ve bunun gerçekten geçerli olup olmadığını görmek istiyorum.

Motivasyon, beynimizin merkezi ödül sistemi olan nükleus accumbens'ten (NA) gelir. NA ödül davranışlarını, davranışsal pekiştirmeyi ve motivasyonu yönetir. Temelde bu şu şekilde çalışır: Bir şey deniyorum ve ne kadar zevkli olduğuna bağlı olarak, NA'da bir miktar dopamin patlaması yaşıyorum. NA dopamin alınca, "tamam, bu şey iyi hissettiriyor, zevkli, bu nedenle davranışı pekiştirmeliyim" diyor.

Davranışsal pekiştirmenin ne anlama geldiğini düşünersek, bunun temelde tekrar yapmak için motivasyon sağlamak anlamına geldiğini söyleyebiliriz. Bir video oyununu oynarsam ve eğlenceli bulursam çok miktarda dopamin salgılarım ve ardından tekrar oynamaya motive olurum.

NA'nın diğer bir önemli özelliği de aynı zamanda acıya son derece duyarlı olması. Yani sadece bize zevk arayışında yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda acıdan kaçınma konusunda da çok ama çok duyarlıdır. Tam da bu nedenle de hiçbir şey yapmamaya son derece motive olabiliyoruz.

Eğer ertelediğiniz bir görev varsa, mesela profesöre bir gecikme durumu için e-posta göndermeniz gerekiyorsa bu durumda profesörün sizin hakkınızda olumsuz bir şey düşünebileceğinden, belki de reddedebileceğinden ya da gerçekten sıkıntıda olabileceğinizden endişe duyabilirsiniz. Böylelikle bu acıdan kaçınma dürtüsüyle Nükleus accumbens “kanka, neden kötü bir sonuçla bitebilecek bir konuşmaya girmeliyiz ki? Bunun yerine başka bir oyun başlatıp, dopamin elde edebilir ve tamamen iyi bir durumda olabiliriz” der. Bu da yapmanız gereken şeyleri yapmak yerine başka şeyleri yapma konusunda içsel mücadelemize neden olur.

Motivasyonumuzun nükleus accumbens'e bağlı olduğunu biliyoruz. Peki bu mücadeleyi nasıl kırılacağız ve motivasyonumuzu nasıl azaltacağız? Zira başka bir mutluluk kaynağı var, ve kendimizi özgür kılıp onu yapmak istiyoruz. Asıl yapmamız gereken eylem için, motivasyonumuzu düşürüp diğer mutluluk kaynağına yönelmek istiyoruz.

## Hedonik mutluluk - eudaimonik mutluluk

Beynimizde "eudaimonik"<sup>5</sup> terimi ile ifade edilen başka bir mutluluk kaynağı daha var. Mutluluğu düşündüğümüzde, iki terim ortaya çıkıyor ve bunlar farklı beyin bölgelerinden geliyorlar.

İlk mutluluk terimi "hedonik mutluluk". Hedonik zevki ifade eder ve nükleus accumbens'dan gelir. Bu, zevk arayışıyla ilgilidir. Oyunlar eğlencelidir, içki eğlencelidir, bağımlı yapıcı maddeler eğlencelidir, dans etmek eğlencelidir, seks eğlencelidir, vs. Bunlar haz duyulan şeylerdir.

Mutluluğun diğer şekli, beynin farklı bir kısmı tarafından hükmedilir. Bu mutluluk terimine "eudaimonik mutluluk" diyoruz ve bunun yönetildiği kısım "insula" olarak adlandırılıyor. Burada da temel nörotransmitter serotonin. Dolayısıyla, bir yanda dopamin sistemi, diğer yanda serotonin sistemi bulunuyor.

Eudaimonik mutluluğun subjektif deneyimi, bir bakıma rahat olmanız, keyif almanız, içsel huzur duymanız ve genel olarak hayattan memnun olmanızdır.

Şimdi gerçekten ilginç olan, bu iki şeyin birbirinin zıddı olmasıdır. Eğer yüksek düzeyde dopaminerjik birine bakarsanız ve hayatı nükleus accumbens tarafından yönetiliyorsa, çok güçlü motivasyonları vardır. "Tanrım, bilgisayara atlamam, telefonumu açmam, teknolojiyi kullanmam vs. gerekiyor." gibi. Ama bu insanların hayatlarından memnuniyetlerinin, mutluluklarının genellikle düşük olduğunu görürsünüz.

Yüksek düzeyde eudaimonik bir kişiye hayatın nasıl diye sorarsanız, rahat, keyifli ve hayatın güzel olduğunu hissettiklerini görürsünüz. Bu insana bugün ne yapmak istediğini sorarsanız, "bugün ne yapmak istersen, herhangi bir şey uyar." der. Bu insanların beyinleri, "bu zevki elde etmeye ihtiyacım var, bu acıdan kaçınmam gerekiyor." diye düşünmez.

Yüksek düzeyde eudaimonik olan insanlar aynı zamanda acıya daha fazla dirençlidirler. Eudaimonik mutluluğun serotoninle ilgili olduğunu biliyoruz. Beyindeki serotonin

---

<sup>5</sup> Eudaimonics, çevresi, kendisi ile barışık, anlamlı ve odaklı yaşamaktan gelen mutluluk, insan serpişi

sinyallerini artırmanın depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıkları iyileştireceğini de biliyoruz. Eudaimonik mutluluğa sahip biri, rahat olur, genel olarak hayatından memnundur. Depresyon ve anksiyetesi azdır.

## Yogadan gelen teknik

Öğrenmemiz gereken şey, nükleus accumbens'teki hedonik mutluluktan, genel olarak içsel huzur olan eudaimonik mutluluğa nasıl geçiş yapacağımız. Bu konuda, yoga geleneğinden gelen çok çok çok iyi bir teknik var.

Birkaç bin yıl önce yaşamış bir grup yogi, keşiş ve benzeri insan, meditasyonun onları daha mutlu ve içsel olarak daha memnun yaptığını, iradeyi artırdığını keşfettiler. Bu temelde şunu anlamışlar: Hazdan keyif alma ve acıdan kaçınma birbirine bağlıdır. Başarıdan çok gurur duyacaksanız, başarısızlık sonrasında yıkılmaya da açık oluyorsunuz. Bu nedenle yogiler bu tür şeylerden kendilerini ayırırlarsa, hedonik mutluluktan uzaklaşacaklarını gördüler. Bu yogik uygulamaları yapmaya başladıklarında, daha eudaimonik hale geldiler. Daha fazla içsel huzura kavuştular. Bu pratiği geliştirdikçe “aydınlanma” denilen bir duruma ulaştılar ki bu sürekli mutluluk ve memnuniyet dönemi demek. Bu, eudaimonik mutluluklarının tavan yapmış olmasından kaynaklanıyor. Olaylara karşı sakinler ve her ne olursa olsun keyif alıyorlar.

Peki, bu değişimi nasıl gerçekleştirebiliriz? Yogiler bu konuda bize birkaç iyi tavsiye veriyorlar.

Bu tavsiyelerden ilki, “oruç tutma” veya zevk veren, keyif veren uyarıcılardan yoksun kalmak. Biz oruç tutmanın faydasını gerçekten yanlış anlıyoruz. İnsanlar oruç tuttuğunda bunun iradeyle ilgili olduğunu düşünüyoruz, aslında öyle değil. Oruç tutmak aslında keyifli bir şeyler olmadığında hayatınızı gözlemlemenizle ilgilidir. Size bir örnek vereyim.

Ben Ashram'dayken, yani yoga öğrenmeye ilk gittiğimde yemekler çok kötüydü. Ashram yemekleri, manastır yemekleri gibiydi. Aynı türden. Gerçekten midem bulanıyordu ve sevdiğim yemekleri özlemiştim. Beynimdeki nükleus accumbens, bir elinde bira, diğer elinde kola ve önünde bir dilim pizza ile elde edilen dopaminden ötürü bu piringleri

günlerce yemek istemiyordu. Bu çok kötü, çok sıkıcıydı. Ancak yoksunluk devam ettikçe kendimi aç bırakmıyordum ya da başka bir alternatif aramıyordum. Zamanla, dünyevi isteklerim gerçekleşmese bile mutluluk bulabildiğimi fark etmeye başladım. Bir hafta, iki hafta geçtikten sonra bir şekilde "bu iyidir" demeye başladım.

## Zevkten kaçınmak

İşte yapabileceğiniz bir şey, bir tür zevkli şeyden kaçınmaktır. Şimdi bu kaçınmanın amacı aslında iradenizi artırmak değil, gerçi bu olabilir, ama bu kaçınmanın amacı hayatınızın içsel huzurunu fark etmenizdir. Bir dilim pizza olmadan veya bira içmeden veya ot olmadan hayatınız tamamen berbat olsa bile, tüm bu negatif şeylere dikkat edin ve bu şeyden kendinizi mahrum bıraktığınızda hayatınızda neler oluyor, ona dikkat edin.

Şimdi bunu yaparken beyinde neler oluyor? Bunu yaptığınızda, nükleus accumbens'i beslemiyorsunuz, çünkü hatırlarsanız nükleus accumbens bir şeyden zevk aldığı anda dopamin patlaması, davranışsal pekiştirme ve daha güçlü motivasyon sağlıyor. Sonrasında, nükleus accumbens'i biraz sakinleştiriyoruz. Bu tekniğin sorunu ise oldukça zorlu olması, ancak size önerim şu: Biraz zevk aldığınız ancak yaşamınızı değiştirmeyecek bir şeyden vazgeçmeyi deneyin. Ben 10 yıl boyunca dondurma yemeyi bıraktım ve gerçekten çok işe yaradı, harikaydı, bana çok yardımcı oldu.

Bir sonraki şey, zevki analiz etmektir. Bu, hayatta genellikle kaçırılan temel bir şeydir. Şu anda herkes acıdan kaçınmaktan yana, çünkü acı kötüdür ve onu istemeyiz. Acıyı kabul etmek, oruç tutmak, kendimizi bir şeyden mahrum bırakmak gibi şeylere hepimizin nükleus accumbens'i "hayır, hayır, hayır, hayır, hayır" diye tepki gösterir. Beynimiz, dondurmadan vazgeçmemize izin vermez, "Beni o zevkten mahrum etme." der.

Burada şöyle güzel bir şey yapabilirsiniz: Sadece olumsuzluğu kabul etmekle kalmayabilir, aynı zamanda olumlu olanı da ondan ayırabilirsiniz. Nükleus accumbens'iniz çıldırıyor olabilir. "Bu zevkli şeyleri yapmamak mı? Hayır, hayır, hayır!"

Peki, olumlu olanı ayırmak ne anlama geliyor? Bu, zevkinizi analiz etmek, zevkinizi dışarıdan gözlemlemek anlamına geliyor. Bir dilim pizza yediğinizde veya biraz

dondurma yediğinizde, içsel olarak neler olup bittiğine bir bakın. Bu zevki analiz etmeye başladıkça, o şey daha az zevkli hale gelecek.

Size basit bir örnek vereyim: Geçmişte, keşiş eğitimime gitmeden önce 19 yaşındaydım, kolej yurduydu ve hedonistik bir yaşam tarzı sürdürüyordum. Teslimat ücretlerinden tasarruf etmek için iki kilo tavuklu pilav sipariş eder ve bir gün boyunca Diablo oynarken gazoz ve tavuklu pilav ile kendimi doyururdum. Tamamen bilinçsizdim ama bir tür orgazmik oyun deneyimi yaşıyordum, hiç farkındalığım yoktu. Bu, o kadar hedonikti ki hayatımı mahvetti.

Sadece bu eğlenceli olan şeylere dikkat edin, keşfedeceğiniz şey, ne kadar az farkında olursanız o kadar çok şeyin içinde kaybolup o kadar çok hazcı pekiştirme alacağınızdır. Yani, zevkli şeyleri gözlemlediğinizde, onlara kaybolmak yerine, onlardan aldığınız zevk biraz azalmaya başlayacak ama güzel olan şey, bu zevki azalttıkça aslında eudaimonik mutluluğun artacağıdır.

Farkındalık çalışmalarından biliyoruz ki, herhangi bir etkinliği bilinçli bir şekilde yaptığımızda nükleus accumbens daha az aktive olur, daha az acı hissederiz. Bu nedenle, bunu kanserle ilgili ağrı gibi şeylerde farkındalık için kullanırız. Hissedilen acıyı ve hatta deneyimlediğimiz hazcı zevki azaltır, ancak iç huzurumuzu artırır. İşte tam olarak yapmak istediğimiz şey budur ve yogiler bunun bir cevabını vermişlerdir: Zevki parçalamak, sadece gözlemlemek. Ne kadar zevkli bir şey yaparsanız yapın ama zevkin nereden geldiğini gözlemleyin, bu nükleus accumbens tepkisini köreltecektir.

## Motivasyon kötü bir şeydir

Size söylemek istediğim son şey şu ki yogilerin elde ettiği temel bir anlayış. Bu anlayış, motivasyonun kötü bir şey olduğudur. Biraz düşünün: Ne kadar motive olursanız, bir seçim yapmak o kadar zorlaşır. Çünkü motivasyon nedir diye düşünersek, “motive olmak, yönlendirilmektir” sonucuna ulaşırız. Bu yüzden genellikle “motivasyon” kelimesini “çünkü çok motive oldum” şeklinde kullanırız.

Yani, yüksek derecede motive olduğunuzda kim kontrolde oluyor? Yüksek motivasyon sahibi, çok çalışan, üç kez evlenip boşanan CEO'larla çalıştım. Tıka basa yemek yemek

için odasından kaçmak için aşırı motive olan, kalp ritim bozukluğu ile ölmeleri için hastane yatağına bağlanmaları gereken hastalarım oldu. İşte motivasyonun gücü budur. Yüksek derecede motive olduğumuzda, tüm kontrolü kaybederiz.

Motivasyondan uzaklaştıkça elde etmeye başladığınız şey ise seçme kabiliyetidir. İyi bir gün geçirdiğiniz bir zamanı hatırlayın. Sabah uyandığınızda özellikle motive olmadığınız bir durumu düşünüyorsunuz. Motive olduğunuz ilk şey bilgisayarın başına oturmak ve oyun oynamak değil. Gerçekten içsel olarak mutlu olduğunuz bir durumu düşünüyorsunuz ve o gün istediğiniz gibi davranabilirsiniz. Birisi "hadi bir yürüyüşe çıkalım" dediğinde, "olur hadi çıkalım" diyorsunuz veya bir sabah uyandığınızda, içsel olarak oldukça mutlu hissediyorsunuz, "Hadi, bunu halledelim." diyorsunuz ve içsel bir mücadele olmuyor.

Yogilerin keşfettikleri şey, motivasyon ve seçimin de birbirine karşı olduğudur. Eudaimonik mutluluğunuzu ne kadar artırırsanız, serotonin sinyaliniz de o kadar artar. Eudaimonik olursunuz ve hayatta daha fazla özgürlüğünüz olur. İç huzur ve özgürlük birlikte gelir. Bu dediklerim size tuhaf gelebilir çünkü çoğunuz motivasyon sayesinde mücadele ettiğinizi düşünüyorsunuz.

Motivasyon kötü bir şeydir ama sorun az olması değil, tam tersine fazla olması ve yanlış yönlendirilmiş olmasıdır. Bu motivasyondan kendinizi özgür kılın ve hayatta doğru seçimleri yapmaya başlayın.

Sizinle paylaşmak istediğim son bir şey, [koçluk programımızda](#) bu eudaimonik prensibini kullanma şeklimizdir. Programı tasarlarken insanların içsel huzur bulmalarına ve gelişmelerine nasıl yardımcı olduğunu araştırmaya başladım ve ortaya çıkan şey gelişme, içsel huzur ve aslında motivasyona değil, özgür irade gibi, hayatta bir amaç bulma gibi şeylere dayandığıdır.

İnsula'yı etkinleştiren ve serotonin sinyalini artıran şeylerin ne olduğuna dair bilimsel bir bakış açısına sahipseniz bu, hayatta bir amaç bulma gibi şeylerdir ve harika olan şey, işte bizim koçluk programımızın gerçekten odaklanmaya çalıştığı şey budur. Kendinizi anlamınıza yardımcı olur, size o yöne gitmenize yardımcı olur ve gerçekten harika olan, bulduğumuz şey şudur: Amaç arttıkça depresyon ve anksiyete, hazcı bağımlılık

nöro-bilimsel olarak biraz azalmaya başlar. Bunun nedenini şu şekilde inşa ettim: Bir psikiyatrist olarak fark ettiğim şey şu ki depresyon ve anksiyete üzerine çok odaklanıyorduk ve işin eudaimonik tarafını tamamen ihmal ediyorduk. İşin bu tarafına yönelmek insanların yaşam kalitesini önemli ölçüde artırıyor gibi görünüyor.

Eğer ilgileniyorsanız kontrol edin, eğer ilgilenmiyorsanız bugün sizinle paylaştığımız zevki analiz etme ve bazı miktarda zevkten kaçınma konusundaki uygulamaları yapın. Gerçekten hayatınızda değişiklik yaratmak için paylaştığımız prensipleri uygulamak istiyorsanız bir gözden geçirin.



# İçe dönük insanların sahip olduğu büyük avantaj

## Giriş

Bugün yaşadığımız toplumda çoğu zaman içe dönüklerin dezavantajlı durumda olduğunu düşünüyoruz. Birlikte çalıştığım içe dönük insanların çoğu dışa dönük olmaya çalışıyorlar. Ama içe dönük insanların, motive olma konusunda çok doğal bir avantaja sahipler. Bu bölümde, içe dönük insanların bu avantajını konuşacağız.

## Motive olmak

Motivasyonu nasıl geliştireceğimizi anlamak için, Hindistan’da geçen bir deneyimimden başlayacağız. Beni gizli bir “Mantra”ya yahut şıara başlatan tantrik bir bilge ile çalışıyordum. Bana söylediğı en önemli şeylerden biri, “mantra”nın sır gibi saklanması gerektiğiydi:

“Eğer herhangi birisine mantranızı söylerseniz Mantra’nın gücü azalacaktır. Ancak siz mantranızı tekrar ederek onu geliştirdikçe Mantra’nın gücü artacak ve çok fazla maddi ve manevi başarı görmeye başlayacaksınız.”

O zamanlar üniversitede başarısızdım. Not ortalamam 2.0’ın altındaydı ve hiç param yoktu. Zamanla, kademeli olarak daha başarılı hale geldiğimi fark ettim. Bugün bile o zaman yaşananların sorumlusunun Mantra olup olmadığını merak ediyorum. Bilginiz olsun, bugün hala Mantra’yı söylüyorum ve gerçekte ne olduğunu kimseye söylemedim. Yani ister söz konusu Mantra gerçek olsun, isterse de evrenin enerjilerinden yararlanmış olayım, ne olursa olsun bugün sizinle bu prensibin bilimsel halini paylaşacağım. Çünkü bu bilimsel olarak da bir gerçek.

## Travma için terapi

Travma yaşamış kişilere yapılan terapiye baktığımızda gördüğümüz bir şey var. Diyelim ki bu kişi istismara uğramış olsun. Biliyoruz ki hastalar bu travmaları içlerinde taşıyorlar.

Klinik olarak biliyoruz ki eğer bu travmalarını dışarı atmalarını sağlarsak içlerindeki birikmiş olan hisler azalır. Böylece birisi psikoterapi aldıkça, depolanan bu şeyler dışarı atılmaya başlar.

Travma hakkında konuşurken, olumsuz duygularımızı açığa vururken dürüst ve özgür oluruz. Terapistimiz, bize şefkatle, utancımızı ve olumsuz duygularımızı paylaşabileceğimiz, yargılayıcı olmayan bir alan yaratır. Sonuçta travma yaşamış insanlara ne olur? Hayatlarını kontrol eden o utanç ve olumsuzluk, artık hayatlarını kontrol etmeyi bırakır. Bu tam anlamıyla psikoterapinin kanıtlanmış yaklaşımıdır: Psikoterapinin yapmaya çalıştığı şey, içinizdeki olumsuzluğu alıp dile getirmenizi sağlamaktır ve bunu dile getirdiğinizde olumsuzluğun gücü azalır.

## Mantra nedir?

Peki bunun mantrayla ne alakası var?

Mantra, aslında bunun tam zıddıdır. Yani, bir ay boyunca olumlu düşünceler geliştirmek ama bunu kesinlikle dile getirmemektir. Yaptığımız tek şey doğada pozitif olan iç enerjiyi birleştirmektir. Sonrasında da bu durum, hayatımızda radikal seviyede olumlu değişiklikler yapmaya başlar.

Peki bunun motivasyonun kaçmasıyla ne alakası var?

Etrafınızdaki insanlara dikkat edin. Özellikle sosyal medya gibi yerlere baktığınızda, her zaman ne yapacakları hakkında konuşan insanlarla mesela girişimcilik sayfalarıyla karşılaşacaksınız.

“Ben bir şirket kuracağım.”

“Ben sigma kafa yapısndayım.”

“Benim pasif bir gelirim var.”

“Bunu yapacağım.” “Bunu yapacağım.” “Bunu yapacağım.” “Bunu yapacağım.” Bu insanlar sosyal medyada bu kadar çok paylaşım yapmayı neden seviyorlar?

Diğer taraftan, başarılı girişimcilere bakarsak, bir sosyal medya stratejisine sahip olmalarına rağmen, rastgele saçmalıklarını paylaşacak kadar ortalıkta değiller.

Gerçekten başarılı şirketler kuran ve yöneten insanlar bunun hakkında çok da konuşmazlar. Bu, şu temel ilkeyi ortaya çıkarıyor: Bir şey hakkında konuştuğça içsel enerjiniz azalacaktır. Bunu destekleyen bolca bilimsel kanıt var.

Örneğin ben 17 yaşında bir çocukken, insanlara doktor olmak istediğimi söyledim ve onlar da bundan etkilenirlerdi. İnsanlara 16 yaşındayken “evet, bir gün doktor olacağım” dersin “Aman tanrım! Sen doktor olacaksın, şuna bak ne kadar harikası.” derler. Bu biraz tuhaf. Böylece ne yapacağınız hakkında konuştuğunuzda aslında dışarıdan olumlu bir destek aldığınızı keşfedersiniz. Yani insanlar yapacaklarınızdan etkilenirler.

Bir şey hakkında konuşarak bir ödül elde ettiğinizde hemen göze çarpmayan bir şey gerçekleşir. Aslında neyi pekiştiriyorsunuz? Öncelikle, bir şeyler hakkında konuşmanın size ödül kazandırıyor. İkincil olarak, aslında hiçbir şey yapmadan ödülü aldığınız.

Sonuçta olan şey, siz bir şeyler hakkında konuştuğça, gerçekten sonuca varma motivasyonunuzun azalmaya başlamasıdır. Bunu bilgisayar oyunu oynarken de görmüş olabilirsiniz. İşin teorisi üzerine paylaşım yapmaktan hoşlanan insanlar var. Bu insanlar “bu oyunda çok iyiyim”, “bunu yapacağım ve seninle tartışacağım”, “tüm zamanımı ve enerjimi internette harcıyorum” veya “PvP gel çaylak, seni ezeyim” gibi cümleler kurarlar. Eğer onlarla aynı fikirde değilseniz, heyecanlanırlar ve şöyle derler: “Evet, seni mahvedeceğim ve harikayım.” Ancak Sizi PvP’de sizi gerçekten ezebilecek kişiler, Reddit’te oyun hakkında paylaşım yapmak yerine oyunu oynayanlardır.

Oyunlarda gördüğümüz bu prensip, gerçek hayatta çok yaygın bir prensiptir; yapacağınız şeyi ne kadar çok dışa vurursanız, o kadar az motive olursunuz ve o kadar az başarılı olursunuz.

İçer dönük birinin büyük avantajı da bu. Eğer içer dönük biriyse, insanlarla ne yaptığınız hakkında konuşmaya daha az eğilimli olursunuz. Tam da bu yüzden de birlikte çalıştığım içer dönük girişimcilerin bu kadar başarılı olduğunu düşünüyorum.

Çünkü o içsel enerjiye sahip olduklarında onu sadece içsel olarak depoluyorlar ve onu konuşmak yerine eylemlerini yönlendirmek için kullanıyorlar.

## Dil eylemin yerini alabilir

Bu konuda sizinle paylaşacağım son bilimsel kanıt, Freud'un bir keşfi. Freud dilin bir şekilde eylemin yerine geçebileceğini keşfetmiştir. Bu gerçekten kulağa tuhaf gelebilir çünkü dil ve eylemin birbiriyle bağlantılı olmadığını düşünüyoruz (umarım size bu iki şeyin birbirine bağlı olduğunu düşünmeniz için bir argüman sunabilmişimdir).

Gerçekten ilginç olan şey, dilin ve eylemin özünde birbirine bağlı olması. Bir bakıma düşünürsek eğer acı çekiyorsam ve sevdiğim kişiye ölmeden önce onu sevdiğimi söyleme fırsatım olmadıysa, yine de mezarlarına gidip onlarla konuşabilirim. O zaman onlara şunları söyleyebilirim: “Keşke bunu seninle yapabilseydim.” “Keşke şunu seninle yapabilseydim.” “Keşke onu seninle yapabilseydim.” ve aslında bunları yapmak zorunda değilim.

Bir şekilde eylemin yerine geçen şey hakkında konuşuyoruz ve bu Freud'un yaptığı bir keşif, biz de psikoterapi üzerine yapılan birçok çalışmada dil ve eylemin doğası gereği bağlantılı olduğunu doğruladık. Yoginin anladığı şey, bunların her ikisinin de aynı enerji havuzundan geldiğidir. İşte bu yüzden hayatta iki tür insan vardır; “konuşanlar” ve “yapanlar”.

Dışarıda şirketleri yöneten girişimcileriniz var ve ayrıca kurslar veren ve bütün gün şirket kurma hakkında konuşan girişimcilik profesörleri var. İkisi de hala değerli bir amaca hizmet ediyorlar ve hatta benim de bu laf adamı insanlara dahil olduğumu söyleyebilirsiniz çünkü şu anda sizinle konuşuyorum değil mi?

## Bunun sizin için anlamı nedir?

Peki bunun sizin için anlamı ne?

Bunun sizin için anlamı, öncelikle ne söylediğinize dikkat etmenizdir. Yapmak istedikleriniz konusunda insanlarla ne sıklıkta konuşuyorsunuz? Bu iki olgunun

arasındaki ilişki nedir? “Bunu yapacağım, şunu yapacağım.”, “Bunu yapmak istiyorum, şunu yapmak istiyorum.”, “Bu akışa sahibim, bu fanteziye sahibim, bu umuda sahibim ve bunu her zaman dile getirmeye devam ediyorum.” Siz konuştukça olan eylemlerinize olur.

Bir şeyi gerçekten yaptığınızda bunu yapmadan önce insanlarla bunun hakkında ne kadar konuştuğunuz hakkında biraz düşünün. Bir şey hakkında konuşmak ile bir şey yapmak arasında ters bir korelasyon olması muhtemeldir. Bir gün uyandınız ve binlerce kişiyle spor salonuna nasıl gitmek istediğinizi, spor salonuna nasıl gitmeyi araştırdığınızı ve spor salonuna nasıl gideceğinizi konuşmak yerine spor salonuna gitmeye başladınız. Yani dikkat etmeniz gereken ikinci şey bu.

Yapmanız gereken üçüncü şey ise özellikle sosyal medyada çenenizi kapatmak. Sosyal medyayı düşündüğümüzde, aklımıza felaket kaydırması gibi şeylerin tüm olumsuz etkileri gelir ancak bunu yapmak yerine sosyal medyada bir sürü saçmalık paylaşıyorsanız ya da insanlarla umutlarınızın ve hayallerinizin ne olduğu hakkında konuşuyorsanız, tek yapmanız gereken çenenizi kapatmak.

Aklınızdaki belirli bir hedef hakkında insanlarla hiç konuşmamanız gerektiğini söylemiyorum, bu konuda birazdan konuşacağız ama yapmanızı istediğim şey, eğer belirli bir hedefiniz varsa, kimseye söylemeyin. Kitap yazmak istiyorsanız kimseye kitap yazdığınızı söylemeyin o enerjiyi içinizde tutun bir gramını bile dışarı atmayın. O enerjinin zerresini dışarı atmayın. Bir hedefiniz varsa bırakın sizinle birleşsin.

“Her şey tamam da insanlarla hiç mi konuşmayacağız veya günlük tutabilir miyiz?” diye sorabilirsiniz. Bir şeyi açığa çıkarmak istiyorsanız onu yeniden içselleştirmeniz gerekir, aklınızda bulundurmanız gereken diğer şey de budur.

## Yeniden içselleştirme

Eğer günlük yazarsanız, kesinlikle günlüğü daha sonra okumalısınız çünkü günlük tutmanın amacı o enerjiyi boşaltmaktır. Zaten bu yüzden psikoterapistler ve psikiyatristler hastalara günlük tutmalarını öneriyor. Yani kafanızdaki saçmalıkları sayfaya dökersiniz ve sonra işiniz biter, bu sizin elinizdedir, dolayısıyla olumlu şeyler

hakkında günlük tutuyorsanız o şeyleri geri getirmeye çalışmak için kesinlikle tekrar okumalısınız.

Konu Mantra'ya geldiğinde bile, Mantra'yı dinleyip büyülü bazı efektler yaşayabilirsiniz. Bu büyük bir ruhani gelenektir. Eğer bir şeyi açığa çıkaracaksanız onu yeniden içselleştirseniz iyi olur.

Birçok insanın merak edebileceği ikinci şey şudur: "Tamam ama nasıl yapacağım, bu sırrı sonsuza kadar mı saklamam gerekiyor?" İnsanlarla konuşabilirsiniz ancak kiminle ne uzunlukta ve ne kapsamda konuşacağınız konusunda bilinçli olmanız gerek. Bunu bana Youtube kanalım öğretti.

Hoşuma giden kitlesel toplantılar arttıkça "evet, bunu yapmak istiyoruz", "şunu yapmak istiyoruz." şeklinde bir döngü oluşuyor. Tanıştığım insanların ne yaptıkları hakkında hiçbir fikirleri yok ama tüm bu fikirler hakkında konuşmak istiyorlar. Ben de bu konuşmalara katılırdım. "Haydi bir araya gelelim ve ne yapmak istediğimiz hakkında konuşalım, yapay zekayı kullanalım, VR kullanalım ve tüm bu dijital zihinsel sağlık saçmalıklarını ve oyunlaştırmayı yapalım."

Rastgele saçmalıklardan bahsetmekten hoşlananların sayısı arttıkça aslında hiçbir şey yapamaz olduk. Bu yüzden şimdi biriyle konuştuğum zaman, kapsamı oldukça belli bir konuşma içine giriyorum. Bir kişiyle bir konu hakkında bir amaçla konuşuyorum ve söylediğim her kelimenin motivasyonumu tüketeceğimi aklımın bir köşesinde tutuyorum. Yani, her konuşmanın bir bedeli vardır. Konuşmalarınıza odaklandıkça bunu daha iyi fark edeceksiniz. Şimdi, biriyle sadece edineceğim faydanın açık olduğu ve ödeyeceğim motivasyon bedelinden daha yüksek olduğu durumlarda konuşuyorum.

Eğer motivasyonunuzun tükendiğini fark ederseniz olumlu şeyleri içinizde tutmaya yönelik bu tantrik prensibi kullanmalısınız; bırakın yoğunlaşsın, bırakın pozitiflik baskısı oluşsun ve sonra bunu dillendirmek yerine eylemlerinize yönlendirin.

Diğer taraftan konuşma ve eylem arasında ortak bir enerji havuzu olduğunu fark edin. İşte tam da bu yüzden "konuşanlar" ve "yapanlar" var, ikisine birden sahip olamazsınız. Bu nedenle eğer konuşmayı bırakırsanız, ki bu doğal olarak içe dönüklerin yapmak

istediği şeydir, bu doğruya yönelin. Ne kadar az konuşursanız o kadar çok şey başarabilirsiniz.

## Beyin sisinden neden kurtulamıyorsunuz ve kurtulmak için ne yapmalısınız?

Bu bölümde beyin sisi (brain fog) hakkında konuşacağız. Bu önemli bir konu zira görünen o ki, beyin sisi problemi hızla yayılıyor ve beyin sisi, sahip olması en kötü şeylerden birisi. Neden?

### Beyin sisi fizyolojik bir problemdir

Birincisi, bir sağlık çalışanına beyin sisi şikayetiyle giderseniz, sizi terapiye gönderecektir ve yapıcı bir yardımda bulunmayacaktır. Bir doktora gidip beynim doğru çalışmıyor gibi dediğinizde, bu ne demek ki? Doktor belki enfeksiyon gibi bir şey var mı diye testler yapabilir ama sonuçta beyin sisi, tanı konulabilecek bir problem değil. Daha da kötüsü beyin sisi, aynı zamanda tedavi edilebilir bir durum gibi de görünmüyor.

Beyin sisi hakkında konuşurken, konsantre olmakta zorlanma, kısa vadeli ve uzun vadeli hafızada problemler gibi sorunlardan bahsediyoruz. Beyin sisi yaşayan insanlar, inanılmaz derecede unutkan olabiliyorlar. En basit bilişsel işleri yaparken bile çok zorlanabiliyorlar. Ders çalışmak, çalışmak daha zor hale geliyor.

Beyin sisi maalesef uzun süreler boyunca devam edebiliyor ve görünürde açık bir sebebi de olmuyor. Tıptan yardım almaya çalıştığınızda, biraz test yapıyorlar ama bunun için herhangi bir tedavi protokolleri veya size ciddi bir yardım sağlamalarının bir yolu yok. Sizin mücadele ettiğiniz şeyleri test etmenin bir yolu da yok. Yani hırıltılı nefes almak, yüksek tansiyon, çarpıntı ya da kızarıklık gibi sorunlarla uğraşmıyorsunuz.

Doktorlar eğer sizde spesifik bir problem bulamazlarsa, sizi ruh sağlığı uzmanlarına havale ederler, örneğin psikiyatriste gönderirler. Zira eğer bedeninizde bir sorun bulunamazsa, sorunun zihninizde olduğu sonucuna varılır.



Sorun şu ki, bir terapist, beyin sisi konusunda sıfır saat eğitim alır. Bu, resmi kitaplarda bulunan bir tanı değil. Psikiyatri hastalığı değil. Psikiyatristler travma, kaygı, depresyon gibi konularda eğitim alırlar ve tecrübelidirler ama beyin sisi konusunda eğitimleri yoktur. Bunun sonucunda size bir miktar ruh sağlığı yardımı yapılır ve bu da bir miktar faydalı olabilir. Ama burada göreceğimiz gibi, beyin sisi gerçekte psikiyatrik değil ve beyin sisinin fizyolojik ve nörolojik bir problem olduğuna yönelik güçlü kanıtlar var.

Bu bölümde beyin sisinin ne olduğunu ve bu konuda ne yapabileceğinizi konuşacağız. İyi haber şu ki, beyin sisinin nedenleri konusunda son yıllarda yapılan çok sayıda araştırma var ve bu araştırmalar sayesinde beyin sisinin mekanizmasını keşfettik.

## Merkezi sinir sistemi iltihabı

Her şeyden önce, beyin sisi bir çeşit iltihap ile, özellikle de mast hücresi iltihabı ile ilişkili görünüyor. Bu, birkaç nedenden dolayı önemli. Birincisi, bir şeyin temelinde iltihap varsa, bu şeyin psikiyatrik olmadığı sonucuna varabiliriz. Burası biraz karmaşık da olsa, temelde bir çeşit fizyolojik sebep olduğunu biliyoruz ve bu rahatsızlığım özellikle mast hücrelerini hedef aldığını biliyoruz. Mast hücrelerinin beyin sisinin şiddeti ile ilişkili olduğuna dair çok sayıda kanıt var.

Yani beyin sisi, merkezi sinir sistemimizde ya da beynimizde meydana gelen bir iltihap gibi görünüyor. Bunu deneyimlediniz mi bilmiyorum ama grip gibi bir enfeksiyon sizin tüm vücudunuzda iltihaplanmaya yol açar. Lupus gibi bir hastalık sırasında bir miktar bilişsel problemle karşılaşrsınız. Enerjiniz olmaz, ders çalışmanız veya odaklanmanız çok zorlaşır ve kısa süreli hafızanız kötü etkilenir. Yani vücutta meydana gelen iltihaplanmanın böyle problemlere yol açabileceğini zaten biliyoruz.

## Beyin sisinin potansiyel nedenleri

Bir başka ilginç nokta da, beyin sisi ile ilgili merkezi sinir sistemi iltihaplanmasının, obezite ile ilişkili olması. İnternette şişman fobisi (fat phobia) ile ilgili büyük bir tartışmanın döndüğünü biliyorum ve şişman fobik olmaya ya da şişman insanları yargılamaya da çalışmıyorum. Ama yağ depolayan hücrelerimizin tek görevi yağ

depolamak değil. Bu hücreler endokrinolojik olarak da aktifler yani bu hücrelerin vücuttaki sayısı ve büyüklüğü, iltihap aktivitesi ile ilişkili.

Araştırmaların gösterdiği birkaç şey daha var. Mast hücreleri ya da bunların komşu hücreleri CRH alıcılarına sahipler ve CRH de aslında stres demek. CRH stres hormonu değil ama stres hormonu salgılanmasına neden olan sinyallemeyi yapıyor.

Mast hücreleri beyin sisine neden olan iltihaplanma ile ilişkili ise, mast hücrelerini tetikleyen ne? Görünen o ki stres. CRH, sonuçta beyin sisi belirtileri olarak ortaya çıkacak mast hücresi aktivasyonunu başlatıyor.

Biraz tekniğe kaçtığımızı biliyorum ama bu işin bilimini anlatıyorum zira bu şekilde beyin sisinin mekanizmasını ve sonra da bu soruna karşı neler yapabileceğimizi anlamamızı umuyorum.

Araştırmalardan çıkan bir başka sonuç, beyin sisinin POT (postural orthostatic hypotension - duruşsal ortostatik hipotansiyon) yani duruşunuzla alakalı düşük tansiyon ile alakalı olduğu. POT mesela yatakta yatarken birden sıçrayarak ayağa kalktığınızda (kan basıncı probleminiz varsa bunu sakın yapmayın) hissettiğiniz baş dönmesi ile alakalı. Normalde beyninize kısa süreliğine de olsa az kan gitmesiyle ortaya çıkan bu durum, vücudun uyum sağlaması ile kısa sürede geçer. Ama POT olan insanların bu değişikliğe uyum sağlama mekanizması bozuktur. Araştırmalara göre, beyin sisinin, beyne daha az kan gitmesi ile alakalı olduğunu biliyoruz.

Araştırmalardan çıkan bir başka ilginç sonuç, flavonoid denilen kimyasal maddeler özellikle de luteolin iltihabı azaltması ve sinir sistemini koruyucu etkilere sahip olması. Yani bu maddeler, beyin sisini azaltmaya yardım ediyorlar.

Flavonoidler ve luteolin hakkında biraz konuşmamız lazım zira yakın zamanda beslenmemizde bir değişiklik olmaya başladı. İnsanlar daha fazla oranda işlenmiş gıda tüketiyorlar ve bu da problemin bir parçası. Ama bence beyin sisinin artmasının sebeplerinden birisi, yediğimiz şeylerin yetiştiriliş şekli.

Son 20-25 yılda çok fazla miktarda gübre ve GMO bitki kullanılmaya başlandı ve flavonoidleri de genellikle yeşil yapraklı sebzelerden alıyoruz. Eskiden yetiştirilmesi 6 ay

alan bir sebze, gübre ve GMO sayesinde örneğin 3 ayda yetiştirilebiliyor. Ama bunun sonucunda da sebzelerin besin yoğunluğu azalıyor. Bu gerçekten önemli zira besinlerdeki flavonoidlerin sadece %10'unu vücudumuza emebiliyoruz. Besin yoğunluğu azaldıkça, bu maddelerin emebildiğimiz miktarı da azalıyor yani nöronlarımızdaki iltihaplanmaya karşı korumamız azalıyor.

Diğer araştırma sonuçları ile devam edelim. Beyin sisi ile alakalı şeylerden birisi de kötü uyku. Beyin sisi olan insanların %90'ı, uykularının çok kötü ya da yetersiz olduğunu söylüyorlar.

Aynı zamanda dehidrasyon ile beyin sisi arasında bir bağlantı olduğu görülüyor. Bir araştırmada, beyin sisi yaşayanların %88'i, dehidrasyon olarak sınıflandırmaya girecek durumdaymış.

Burada kahve tüketiminin artması da büyük bir problem zira kahve dehidrasyona neden olan bir içecek. Fakat beyin sisi olan insanlar, odaklanma problemlerini gidermek için daha fazla kahve içiyorlar ve bu da beyin sislerini daha kötü hale getiriyor. Beyin sisi yüksek kafein tüketimi ile de alakalı.

Son olarak da, bazı araştırmalar beyin sisi ile psikiyatrik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiye bakmışlar ve psikiyatrik rahatsızlıklar ile bir ilişki bulunamamış. Yani beyin sisinin gizemli bir iltihap durumundan kaynaklandığını ve psikiyatrik olmadığını biliyoruz. Bu üzücü zira birçok doktor, beyin sisi yaşayan insanları ruh sağlığı uzmanlarına yönlendiriyor.

Şimdi az önce saydığımız faktörlere bakarak, beyin sisinin neden artışta olduğunu bulmaya çalışalım. Bu faktörlerin beyin sisine yol açıp açmadıklarını tam olarak bilmesek de, beyin sisine yol açtıklarına dair güçlü işaretler olduğunu biliyoruz.

Birincisi, bildiğiniz gibi toplumda obezite hızla yayılıyor. Genel olarak iltihaplanmalar artıyor. Stres hızla artıyor. Aynı zamanda kan basıncı problemleri de hızla artıyor. İnsanlar artık daha hareketsiz yaşıyorlar ve çok ciddi sayıda genç insanın tansiyon problemi var.

Bütün bunların yanında, tükettiğimiz gıdalar da hızla bozuluyorlar. Bu sadece daha fazla işlenmiş gıda tüketmemizle değil, aynı zamanda gıdalardaki besin yoğunluğunun azalması ile de oluyor.

Ek olarak uyku da genel olarak kötüye gidiyor. Ekranlı teknolojilerin artması ve insanların gece mavi ışığa maruz kalmaları, uyku kalitesini düşürüyor.

## Beyin sisi konusunda neler yapabiliriz?

Beyin sisi ile ilgili insanları hüsrana uğratan şey, doktorların ya da psikiyatristlerin, bu konuda genel olarak daha sağlıklı yaşa demekten başka pek bir tavsiye vermemeleri. Ben ise burada sizin bakış açınıza göre iyi ya da kötü olabilecek bir haber vereceğim.

Bu kanal ile uğraşmaya başlamadan önce temel olarak kanıt temelli, tamamlayıcı alternatif tıp ile ilgileniyordum. Genellikle bilimsel olarak geçerli meditasyon, yoga teknikleri ve şifalı bitkiler üzerinde çalışıyordum. Birçok doktor ise “bu hastanın ne dediği anlaşılmıyor, o zaman Dr.K’ya göndereyim çünkü o, bu tür hastalarla uğraşmayı biliyor” diyerek bana hastalarını gönderiyorlardı.

Ben aynı zamanda psikiyatrist olduğum için insanları bu alanda da inceleyebiliyordum ve bana beyin sisi ile gelen birinin ruhsal bir problemi olmadığını görebiliyordum. İyi haber de şu ki, birçok vakada bu insanlara yardımcı olma konusunda başarılı oldum. Aslına bakarsanız bana bu sorun ile gelen 80-90 kişiden sadece iki üç tanesine bir yardımım dokunamadı.

Şimdi kullandığım protokolü anlatacağım ama bunun tıbbi bir tavsiye olmadığını belirtmem gerekiyor. Beyin sisi konusunda problemi olan herkes önce bir doktor ile konuşmalı.

Şimdi neyin işe yaradığına geleyim. Yoga ve Tai Chi işe yarıyor. Özellikle de shirshasana denilen, insanın kafasının üstünde durduğu bir poz çok işe yarıyor. Ama bu pozisyonda baş aşağı ve başınızın üstünde durduğunuz için, pozisyonu yapabilmek belli bir eğitim gerektiriyor, kolay bir poz değil.

Shirshasana pozu, beyninize daha fazla kan gitmesine olanak veriyor. Yoga ve Tai Chi'nin de hem iltihap azaltıcı hem de stres azaltıcı etkileri var. Özellikle de normalde almadığınız pozisyonlara girmenizi sağlayan, eğilip parmak uçlarınıza dokunmak gibi yoga hareketleri oldukça etkili.

Bundan başka yapmanız gereken şey ise kilo vermek. Bu konuda spor yapmak çok önemli ama özellikle tavsiye ettiğim spor, kardiyovasküler egzersizler olacak. İdealinde bacaklarınızı çalıştıracak egzersizler en iyileri.

Vücudunuzdaki damarlara bakarsanız, bel üstünüzde damarların daha dışarıda olduğunu ama bacaklarda daha içeride olduklarını görürsünüz. Yerçekimi kanı aşağı çektiği için, bacaklardaki kanın yeniden kalbe gitmesi için bacak kaslarımızın hareketli olmasına ihtiyaç duyuyoruz.

Benim gördüğüm kadarıyla daha hareketsiz yaşam bizim daha az yürümemize ve kanın daha fazla oranda bacaklarda kalmasına neden oluyor. Bu nedenle bacaklarınızı daha çok çalıştıracak egzersizler, beyin sisi konusunda çok daha iyi çalışıyorlar.

Aynı zamanda beslenmenize de dikkat etmeniz gerekiyor. Bu konuda “Beyin ‘sisi’ iltihabı ve obezite: luteolin tarafından iyileştirilen nöropsikiyatrik bozukluğun anahtar özellikleri”<sup>6</sup> adlı bir makale var. Luteolin, flavonoid denilen bileşenlerden birisi ve genellikle zeytinden elde ediliyor. Sanırım Akdeniz diyetinin sağlıklı olma, iltihaplanma karşıtı olma sebeplerinden birisi de bu madde.

Luteolin almak için zeytinyağı kullanabilirsiniz ya da takviye madde olarak alabilirsiniz ama bunu doktorunuzla konuşmadan yapmayın. Çünkü luteolin başka ilaçlardaki bileşenlerle reaksiyona girebiliyor.

Ama beyin sisine karşı beslenme ile yapabileceğiniz en iyi şeylerden birisi, besin değeri yüksek, yeşillik yemek. Ama eğer beyin sisi ile uğraşıyorsanız, sadece sağlıklı beslenmeye değil, beyin sisine karşı beslenmeye de çalışmalısınız ve beslenmenizi buna odaklı yapmalısınız.

---

<sup>6</sup> [Brain “fog,” inflammation and obesity: key aspects of neuropsychiatric disorders improved by luteolin](#)

İki en temel alışkanlık değişimini de unutmayın. Bunlar kahve tüketimi ve uyku. Uyku çok önemli. Beyin sisi konusunda çalıştığım hemen herkesin uyku konusunda problemleri vardı ve uykularını daha iyi hale getirmeleri gerekti. Uyku genel olarak beynin kendisini yenilediğı, onardığı bir zaman dilimi.

Son olarak da yeterince sıvı almaya dikkat edin. Sıvı alımının, sağlıklı bir kan basıncı için çok önemli olduğunu unutmayın. Kahve ve gazlı içecek tüketiminizi azaltın. Hergün kaç kez küçük tuvaletinizi yaptığınıza, çişinizin rengine dikkat edin.

# Daha İyi Bir Yaşam İçin Okuyabileceğiniz Diğer Kitaplarımız

[Daha İyi Bir Yaşam İçin Nöron Bilimi ve Psikoloji Temelli Pratik İpuçları - 101](#)

[Nöroplastisite ve Dopamin Sistemi ile Beyni Yeniden Kabloleme Kitap Seti](#)

[Kişilik ve Dönüşümleri – Jordan Peterson Psikoloji Ders Notları](#)

[Pornoyu Bırakmanın Çok Kolay Yolu](#)